

Juha Mourujärvi

Freeski-valmentajien valmennusosaamisen kartoitus ja kehittäminen



Liikunnanohjaaja AMK
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
Kevät 2021

Tiivistelmä

Tekijä(t): Juha Mourujärvi

Työn nimi: Freeski-valmentajien valmennusosaamisen kartoitus ja kehittäminen

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Asiasanat: Valmennusosaaminen, freeski, valmentaja

Ski sport Finland on vuonna 2008 perustettu itsenäinen lajiliitto, joka vastaa jäsenseurojensa kanssa Suomen alppi- ja freestylehiihdon lajien kehittämisestä. Tarve työlle syntyi lajiliiton kautta, kun freeski-lajin valmentajan koulutusohjelma vaati uudistamista. Valmentajakoulutuksen kohderyhmänä ovat seuravalmentajat.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkälaista osaamista valmentaja tarvitsee freeski-lajin parissa seuravalmennustasolla. Seuravalmentajat toimivat yleensä lasten ja nuorten parissa, tämän takia tutkimus rajattiin koskemaan lapsia ja nuoria. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa lajiliitolle tutkimuksen kautta tietoa, jota voidaan käyttää hyväksi valmentajien kouluttamiseen lajin pariin ja kehittämään tietotaitoa jo olemassa oleville valmentajille.

Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, jolla pyrittiin ymmärtämään tutkimuskohteena olevaa ilmiötä eli freeski-valmentajien osaamistarpeita seuravalmennustasolla lasten ja nuorten parissa. Työssä käytettiin soveltaen Cotén ja Gilbertin 2009 vuoden esittämää valmennusosaamisen mallia freeski-valmentajien osaamistarpeiden selvittämiseen. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastatteluja ja haastateltavat olivat slopelajien ammattivalmentajia, jotka omasivat valmennuskokemusta seuratasolta aina maajoukkueeseen saakka.

Tutkimustulosten perusteella freeski-valmentajalla olisi hyvä olla koulutusta liikunta-alalta kokonaisvaltaisen kuvan saamiseksi liikunnan ja urheilun eri osa-alueista. Valmentajalla tulisi myös olla lajitietämystä, että hän voi ohjata harjoittelua oikeaan suuntaan. Valmentajan tulisi olla tietoinen psyykkisen valmennuksen eri osa-alueista. Valmentajan toimintaympäristö usein koostuu lapsista ja nuorista, joten valmentajalla tulisi olla tietämystä lasten ja nuorten fyysisistä kehitysvaiheista.

Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää lajiliiton järjestämässä valmentajakoulutuksissa.

Abstract

Authors: Juha Mourujärvi

Title of the Publication: Mapping and Developing the Coaching Skills of Freeski Coaches

Degree Title: Bachelor's degree in Sports and Leisure Management

Keywords: Coaching skills, freeski, coach

Ski sport Finland is an independent sports federation founded in 2008, which is responsible for the development of Finnish alpine and freestyle skiing with its member clubs. The need for this thesis arose through the sports federation when the freeski coach education program required renewal. The club coaches are the target group of freeski coach training.

The purpose of this thesis was to investigate which skills are needed by freeskiing coaches at the club coaching level. The club coaches usually work with children and young people, which is why the study was limited to these demographics. The aim of the thesis is to provide the sports federation with research-based information that can be used to train coaches in the sport and to develop the skills of existing coaches.

The thesis was a qualitative study that aimed to understand the phenomenon: the competence needs of freeski coaches coaching children and young people in the sports club context. Applying the coaching competence model presented by Coté and Gilbert in 2009, the competence needs of freeski coaches were determined. Thematic interviews were used as the data collection method, and the interviewees were professional freeski and snowboarding coaches, who had experience of coaching in clubs all the way to the national team.

Based on the research results, it would be beneficial for freeski coaches to acquire a formal sports education providing comprehensive knowledge of various aspects of exercise and sports. Freeski coaches should also have expertise in their sport to ensure high quality training. Coaches should also be aware of the different elements of mental coaching. The coaching environment often includes children and young people, so coaches should possess knowledge of the physical developmental stages of children and young people. The information obtained from the research can be utilized in the freeski coaches' education program organized by the federation.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Freeski lajianalyysi	3
2.1	Fysiologiset vaatimukset	4
2.2	Kisaformaatit	6
2.3	Arviointikriteerit	7
3	Lasten ja nuorten valmentamisen erityispiirteet verrattuna muihin ikäryhmiin	10
3.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	12
3.2	Taitoharjoittelu.....	13
3.2.1	Oppimisympäristön muokkaaminen	14
3.2.2	Taidon oppimisen vaiheet.....	15
3.2.3	Siirtovaikutus.....	16
3.3	Psyykinen valmennus	17
3.3.1	Tunteiden säätely.....	18
3.3.2	Tavoitteenasettelu	19
3.3.3	Mielikuvaharjoittelu.....	20
3.3.4	Keskittyminen osana psyykkistä valmennusta	20
4	Valmennusosaaminen	22
4.1	Urheilijan polku	22
4.2	Suomalainen valmennusosaamisen malli	25
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	27
6	Tutkimuksen toteutus.....	28
6.1	Tutkimusmenetelmä	28
6.2	Aineiston keruu	29
6.3	Tulosten analysointi	30
7	Tutkimustulokset	33
7.1	Millaista valmennusosaamista freeski-valmentaja tarvitsee?	33
7.2	Mistä freeski-urheilijan taitoharjoittelun tulisi rakentua?	35
7.2.1	Opetellessa uutta lajitaitoa?	36
7.2.2	Vanhaa taitoa jalostaessa?.....	37
7.3	Mitkä psyykkisen valmennuksen osa-alueet ovat hyödyllisiä freeski-urheilijoille? ..	37

7.4	Johtopäätökset.....	38
8	Pohdinta	41
8.1	Tulosten tarkastelu.....	42
8.2	Jatkotutkimus ja kehitysideat.....	42
8.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	43
8.4	Ammatillinen kehittyminen.....	44
	Lähteet.....	46
	Liitteet	

1 Johdanto

Opinnäytetyön aiheena on freeski-valmentajien osaamistarpeiden selvittäminen seuravalmentustasolla. Valmentajakoulutuksen pääkohderyhmänä oli seuravalmentajat. Seuravalmentajat yleensä toimivat lasten ja nuorten parissa, tämän takia tutkimus rajattiin koskemaan lapsia ja nuoria. Tarkoituksena on selvittää, että minkälaista osaamista valmentaja tarvitsee freeski-lajin parissa sekä hyödyntää tutkimuksesta saatua tietoa valmentajakoulutuksessa. Opinnäytetyö on osa tutkijan työympäristöä, missä lajin kehittäminen on yksi osa työtä. Tarve työlle syntyi toimeksiantajan puolesta, Ski sport Finland oli uusimassa valmentajan koulutusohjelmaansa freeski-lajille.

Ski sport Finland on vuonna 2008 perustettu itsenäinen lajiliitto, joka vastaa jäsenseurojensa kanssa Suomen alppi- ja freestylehiihdon lajien kehittämisestä, tapahtumista ja menestyksestä. Ski sport Finland vastaa myös maajoukkueiden toiminnasta. (Ski sport n.d.)

Rukan alppikoulu on vuonna 1995 perustettu alppihiihdon koulutus- ja valmennuskeskus, joka toimii Kuusamossa. Freeski-akatemia aloitti toimintansa syksyllä 2003 Rukan alppikoulun yhteydessä. Vuonna 2013 Vuokatin ja Kuusamon urheiluakatemit yhdistyivät muodostaen Vuokatti-Ruka urheiluakatemia, tämä yhteistyö vahvisti osaamista, olosuhteita ja tärkeimpänä loi parempaa arkea nuorille urheilijoille. Vuodesta 2014 eteenpäin Vuokatti-Ruka urheiluakatemia toiminta on laajentunut toisen asteen toiminnasta myös yläkoulutoimintoihin. Ruka Freeski-akatemia on osa Suomen virallista freeski-lajin valmennusjärjestelmää. Ruka freeski-akatemiassa voi valmentautua niin yläkouluvaiheessa kuin toisella asteella. Freeski-akatemia tekee lisäksi tiivistä yhteistyötä freeski-maajoukkueen kanssa. (Vuokatti-Ruka urheiluakatemia n.d.)

Valmennusosaamisen tutkimiseen on kehitetty useita erilaisia käsitteellisiä malleja erilaisista teoreettisista näkökulmista. Tutkimukset ovat olleet tärkeitä valmentajan monimutkaisen työn tutkimiseen ja ymmärtämiseen. Tässä opinnäytetyössä käytetään Jean Cotén ja Wade Gilbertin esittämää teoriaa valmennusosaamisesta, joka jakaantuu kolmeen osaan: valmentajan tietämykseen, urheilijan tuloksiin ja valmennuskontekstiin. (Coté & Gilbert 2009, 307-317.) Soveltaen tätä teoriaa pyritään selvittämään freeski-valmentajien osaamistarpeita seuravalmentustasolla lasten ja nuorten parissa. Työn tekijällä ei ole tiedossa tutkimuksia freeski-valmentajien osaamistarpeista, tutkija ei löytänyt tutkimuksia tai kirjallisuutta sähköisistä tai kirjallisista lähteistä.

Tiedonkeruumenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin haastatteluja, jotka jaettiin eri teemoihin. Teemahaastattelua käytetään yleensä silloin kun ilmiötä ei tunneta ja halutaan saada käsitys kohteesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 198-199). Opinnäytetyötä varten haastateltiin ammativalmentajia slopelajien puolelta eli freeski- ja lumilautavalmentajia. Haastateltavia oli yhteensä neljä kappaletta. Valmentajat valittiin haastateltaviksi, koska heitä ilmiö koskee suoraan sekä he tietävät ilmiöstä eniten. Haastateltavat omasivat valmennuskokemusta aina seuravalmennustasolta maajoukkueeseen saakka, edellä mainittujen tekijöiden takia heidän tietämyksensä oli tärkeä tutkimuksen kannalta.

Tutkimustulosten perusteella freeski-valmentajan olisi hyvä kouluttautua liikunta-alalla kokonaisvaltaisen kuvan saamiseksi liikunnanohjaamisesta, harjoittelun periaatteista, tutkitun tiedon yhdistämisestä lajin pariin ja käytännön työkalujen saamiseksi valmentamiseen. Valmentajalla olisi hyvä olla lajitietämystä, koska se ohjaa harjoittelua oikeaan ja turvalliseen suuntaan. Taitoharjoittelussa tulisi tehdä lajinomaisia liikkeitä ja suorituksia. Valmentajalla tulisi olla tietoa psyykkisen valmennuksen tekijöistä, joita tutkimuksen mukaan olivat sisäinen ja ulkoinen motivaatio, tavoitteenasettelu ja mielikuvaharjoittelu. Tutkimuksen perusteella valmentajalla olisi hyvä olla tietämystä lasten ja nuorten fyysisistä kehitysvaiheista, sillä seuravalmentajan toimintaympäristö koostuu yleensä lapsista ja nuorista. Valmentajan olisi hyvä myös kartoittaa urheilijoitaan, jotta harjoittelu voidaan ohjata oikeaan suuntaan.

Tutkimuksesta saatua tietoa hyödynnetään lajiliiton valmentajakoulutuksessa ja tietoa sovelletaan sähköisellä oppimisolustalla. Tutkimuksen alkuperäinen fyysinen valmentajan opas muuttui prosessin aikana sähköiseksi, vastaamaan nykyajan tarpeita ja koulutuksen asettamia vaatimuksia (Liite 3.).

2 Freeski lajianalyysi

Freeski on talviurheilulaji, jonka suorituspaikkoina toimivat muun muassa erilaiset hyppyrit, lumikourut ja kaiteet. Freeski-urheilijan välineisiin kuuluu twintip-sukset, jotka mahdollistavat laskeamisen etu- ja takaperin. Freeski tuli tunnetuksi isommalle yleisöille vuoden 2014 talviolympialaisissa, jossa slopestyle ja superpipe tekivät olympiadebyyttinsä. Freeski-urheilijan lajisuoritus koostuu monesta eri osasta, kuten vauhdinotosta, hyppyrille lähestymistä, ponnistuksesta, ilmalennosta ja alastulosta. (Noonan 2018, 583-584.) Freeski-urheilijan onkin tärkeää hallita alppiihdon perustaitoja, joita ovat tasapaino, kääntäminen, kanttaaminen, kuormittaminen ja ajoitus. Perustaitojen painotus ja merkitys vaihtelee lajisuorituksen sisällä, mutta tasosta riippumatta urheilija käyttää näitä perustaitoja, jotta hän pystyy rakentamaan oman laskunsa. Freeski on lajina hyvin olosuhde altis. Esimerkiksi vauhdinotot voivat olla jäässä tai alastulot uuden lumen peitossa, tämän takia on tärkeää hallita alppiihdon perustaidot eri olosuhteissa. Alppiihdon perustaitojen hallitseminen erilaisissa olosuhteissa ja ympäristöissä luo paremman pohjan itse lajissa kehitymiselle. (Suomenhiihdonopettajat ry 2014.)

Freeski-urheilija tekee lajisuorituksen aikana monipuolisesti erilaisia temppuja erilaisista obstaakeleista. Lajissa temppuja voidaan tehdä vasempaan ja oikeaan suuntaan. Pyörimissuuntia on yhteensä neljä, kun otetaan huomioon laskeminen etu- ja takaperin. Freeski-urheilijalla on yleensä mieltymys mihin suuntaan hän tekee temppunsa, suurimmalla osalla urheilijoista tämä pyörimissuunta on vasen. Tätä pyörimissuuntaa kutsutaan luonnolliseksi (natural) ja vastakkaista suuntaa epäluonnolliseksi (unnatural), poikkeuksia tietenkin löytyy lajin parista. Huippu-urheilu tasolla urheilijan on pakko käyttää kaikkia neljää suuntaa temppujen tekemiseen, jotta mahdollisuudet voittoon olisivat suuremmat. Yleensä freeski-urheilija opettelee ensin temppuja luontaiseen suuntaansa, tätä suuntaa voidaan pitää vahvempuna. Kehittyessään lajin parissa urheilija ryhtyy tekemään temppuja heikompaan suuntaan tasoittaen tasoeroja suuntien välillä. Suositeltavaa olisi opetella ja tehdä temppuja molempiin suuntiin yhden harjoitussession aikana, näin tasoero suuntien välillä ei kasva liian isoksi. (Willmot & Collins 2017.)

Suomessa on mahdollisuus valmentautua freeski-lajin pariin eri urheiluseurojen kautta, jotka ovat erikoistuneet freeski-lajiin. Suomessa on yksi freeski-akatemia ja se sijaitsee Kuusamossa. Tämä akatemia toimii Vuokatti-Ruka urheiluakatemia alaisuudessa ja on myös osa Rukan alppikoulua. Ruka freeski-akatemia on osa Suomen virallista freeski-lajin valmennusjärjestelmää, jonka tavoitteena on mahdollistaa ammattimainen ympärivuotinen valmennus. (Vuokatti-Ruka urheiluakatemia n.d)

2.1 Fysiologiset vaatimukset

Noonanin (2018) mukaan kirjallisuus freeski-lajin fysiologisista vaatimuksista ja harjoittelusta on hyvin vajavaista ja suurimmalta osalta tuntematon, mutta muista samankaltaisista lajeista voidaan johtaa tutkimustietoa ja soveltaa sitä lajin harjoitteluun esimerkkinä lumilautailu, alppi-hiihto ja kumparelasku. Suorituskyvyn näkökulmasta freeski-laji vaati urheilijoita tuottamaan joukon dynaamisia liikkeitä erilaisista nopeuksista, korkeuksista, pinnoilta suhteessa tehtävään taitoon ja samalla urheilija saa aistitietoja ympäristöstä. Biomekaniikan näkökulmasta vaatimukset edellyttävät urheilijoilta voimantuottoa ja absorbointia eri nivelkulmista ja nopeuksista. (Noonan 2018, 584-594.)

Löfquistin ja Björklundin (2020) tutkimus hyppyjen aiheuttamasta voimasta alastulossa osoittaa, että freeski-urheilija altistuu melkein kaksi kertaa oman kehonpainonsa suuruisille voimille laskeutessaan. Tutkimuksessa urheilijat suorittivat hypyt etuperin 180 astetta laskeutuen takaperin ja fakie 180 astetta, jossa hyppyristä hypättiin takaperin ja laskeuduttiin etuperin. Kyseiset hypyt ovat lajin parissa luokiteltavissa aloittelija tason hyppyyhin. Voidaan olettaa, että kun temppeihin lisätään enemmän asteita ja voltteja, voimat alastulossa kasvavat. Alastulon voimiin vaikuttavat tietenkin myös hyppyrin koko ja alastulon kulma. Isompi hyppyrin ja loivempi alastulo lisäävät alastulon voimia. Nykyään hyppyrin alastulot pyritään rakentamaan jyrkiksi, jotta alastulossa urheilijan kokemat voimat olisivat pienemmät. Tutkimuksessa oli rajoituksensa esimerkiksi ympäristö, sillä testit suoritettiin ulkoilmassa. Tämä altistaa testiolosuhteet sään armoille ja laskee testien luotettavuutta ja tässä kyseisessä tutkimuksessa säämuuttujia ei mitattu tai kontrolloitu. Tutkimus kuitenkin antaa suuntaa minkälaisien voimien kanssa freeski-urheilija on tekemisissä. Tutkimuksen osoittamat havainnot näyttäisivät tukevan olettamusta voimaharjoittelun tärkeydestä lajin parissa. Etenkin jalkojen voimatasojen tulee olla vaadittavalla tasolla iskujen vastaanottamiseen. Voidaan olettaa, että urheilija, joka on fyysisesti heikommissa kunnossa ei kestä alastulon aiheuttamia voimia ja on todennäköisesti alttiimpi loukkaantumisille. (Löfquist & Björklund 2020.)

Freeski-lajin parissa tapahtuneita loukkaantumisia on seurattu kansainvälisen hiihtoliiton eli Fis:n toimesta vuodesta 2006 eteenpäin. Loukkaantumisia seurattiin harjoittelusta aina eriasteisiin kisoihin, joihin kuuluivat muun muassa maailman cupit, olympialaiset ja maailmanmestaruuskisat. Seuranta osoittaa polviin kohdistuvien vammojen olevan yleisin vamma 32,3 prosentilla kaikista vammoista. Toiseksi yleisin vamma on kasvon ja pään alueen vammat 14,2 prosentilla ja kolmantena olkapään ja solisluun vammat. (Fis 2018, 21-24.) Tiedot yleisimmistä vammoista vahvistaa olettamusta, että freeski-lajin voimaharjoittelussa tulisi huomioida alavartalon voimatasot, myös

ylävartalon lihasmassa voi vähentää loukkaantumisia olkapään ja solisluun alueella. Vammoja voidaan myös vähentää oikeanlaisella suoritustekniikalla lajissa.

Lajitaidon harjoitteluun on kehitelty uudenlaista teknologiaa viime vuosien aikana, etenkin ilmatäytteiset alatulopatjat eli landing bagit ovat nousseet käytännöllisiksi. Uusia temppuja opetellessa on aina olemassa loukkaantumisriski etenkin huippu-urheilu tasolla, joissa tempuissa voi olla kolmea voltia kierteillä. Alastulopatjat kehitettiin vastaamaan freeski-lajin ja lumilautailun harjoitusvaatimuksia. Alastulopatja tekee harjoittelusta turvallisempaa ja patjalle voidaan kokeilla sekä kehittää uusia temppuja ennen lumelle siirtymistä. Alastulopatjan käyttö harjoittelussa laskee kynnystä kokeilla uusia temppuja ja se nopeuttaa urheilijan kehityskaarta. (Willmot & Collins 2017, 4-6.)

Landing bag itsessään on hyvin massiivinen rakennelma, jonka pituus on noin 50 metriä ja leveys 20 metriä. Landing bag rakentuu kolmesta osasta; kummusta, alastulosta ja tasaisesta osuudesta. Landing bagin suurin hyöty on se, että urheilija pystyy tekemään tempun turvallisesti ilmapatjalle ja siirtämään sen luontevasti lumelle. (Kaleva, n.d.) Muu lajiharjoittelua tukeva harjoittelu tapahtuu erilaisissa harjoituskeskuksissa, joissa on pääsy muun muassa trampoliineihin, volttimonttuihin, apuvälineisiin tai hyppyreihin, joita hypätään rullaluistimilla. Yllä mainittujen tekijöiden avulla uusien temppujen opettelu on mahdollista helpottaa ja loukkaantumisriskiä laskea. Urheilijoiden kesken on hyvin yksilöllistä mitä harjoitusmenetelmää käyttää lajiharjoituksen tukena. Esimerkiksi jotkut urheilijat voivat harjoitella uutta tempua trampoliinilla ja sen jälkeen tehdä sen suoraan lumelle. Riippuen yksilöstä ja tempusta, uusien temppujen opettelu ja niiden vaiheet ovat hyvin yksilöllisiä. (Willmot & Collins 2017, 4-6.)

Noonanin (2018) mukaan freeski-lajin harjoittelussa lajiharjoittelun tulisi olla tärkeimmässä roolissa. Taito-, voima- ja kestävyysharjoittelun tulisi olla tukemassa urheilijan kehitystä. Voimaharjoittelussa tulisi ottaa huomioon alaraajojen voiman kehittäminen, jotta urheilija pystyy tuottamaan tarvittavan voiman hyppyyn ponnistaessa ja alastulovaiheessa pystyä ottamaan alastulon aiheuttaman iskun vastaan. Ylä- ja keskivartalon voimaa kannattaa myös kehittää, sillä lihasmassa voi suojata kaatumisen aiheuttamilta iskuilta. Toinen tärkeä tehtävä ylävartalon voiman kehittämisessä on liikkeen aloittaminen hyppyyn lähdetessä ja liikkeen pysäyttäminen alastulossa, jälkimmäisessä korostuu enemmän keskivartalon rooli. (Noonan 2018, 584-594.)

Urheilijalla tulisi olla monipuolinen liikevarasto, jotta urheilija pystyy vastaamaan lajin vaativiin lajisuorituksiin. Lajin asettamien vaatimuksien takia olisi hyvä huomioida urheilijan liikkuvuus, hyppy- ja alastulo mekaniikat. Näitä mainittuja tekijöitä huomioimalla voidaan puuttua

liikerajoituksiin ja toimintahäiriöihin harjoittelussa. Kestävyyskunnan osalta tutkimustietoa ei löydy freeski-lajin parista, mutta lumilautailu on lajina hyvin samankaltainen kuin freeski, joten tietoa sieltä voidaan johtaa freeski-lajin pariin. Vernillon, Pisonin & Thiebatin (2018) alustavassa katsauksessa lumilautailijoiden suorituskyvystä todettiin, että kestävyyskunnan suoraa vaikutusta lumilautailijan suorituskykyyn ei pystytä todistamaan, mutta sen rooli on tärkeä harjoittelun ja palautumisen näkökulmasta. Esimerkiksi kestävyyskunto voi nousta tärkeään rooliin urheilijan palautuessa kilpailulaskujen tai harjoitusten välissä. Kestävyyskunnan kehittämiseen tulisikin kiinnittää huomiota, jotta urheilija jaksaa korkeita harjoitteluvolyymeja lumikauden aikana ja sen ulkopuolella. Kestävyyskunnan kehittämisestä saatava mahdollinen etu liittyy tällä hetkellä harjoitteluun ja palautumiseen, nämä tekijät on hyvä tiedostaa freeski-urheilijan harjoittelussa. (Vernillo, Pisoni & Thiebat 2018, 3; Noonan 2018, 584-594.)

2.2 Kisaformaatit

Freeski-lajissa on kolme kisaformaattia: big air, slopestyle ja superpipe, kaikki näistä lajeista ovat olympialajeja. Slopestyle ja superpipe tekivät olympiadebyyttinsä vuonna 2014 ja big air tulee olemaan talviolympialaisissa ensimmäistä kertaa vuonna 2022. (Freestyle Canada n.d.a.)

Big air formaatissa kilpailijat kisaavat yhdestä hyppyrystä suorittaen heidän parhaimmat tempunsa. Kilpailijat suorittavat kahdesta kolmeen hyppyä hyppyrystä. Kilpailijan tavoitteena on saada hyppyysä korkeutta, tyyliä ja teknistä vaikeutta sekä lopuksi laskeutua mahdollisimman puhtaasti alastuloon. (Freestyle Canada n.d.b.)

Slopestyle formaatissa kilpailijat laskevat alas rataa, jossa on monipuolisesti erilaisia hyppyreitää, kaiteita ja muita obstaakkeleita. Kilpailijoita arvostellaan muun muassa ilma-ajan, omaperäisyyden ja tempun laadun mukaan. (Freestyle Canada n.d.c.) Slopestyle on helposti saavutettavissa, koska lähestulkoon jokaisessa laskettelukeskuksessa on parkki. Parkki omaa samoja obstaakkeleita kuin slopestyle-rata ja lajista kiinnostuneet urheilijat voivat opetella lajia turvallisesti parkissa sääntöjä noudattaen. Yleensä kisat käydään samoissa parkeissa, missä laskijat pääsevät laskemaan. (Ski.fi 2016.)

Superpipe, tuttavallisemmin lumikouru, on lumeen kaivettu kanava. Tässä formaatissa kilpailijat laskevat kaarelta kaarelle hypäten ilmaan ja suorittaen temppuja laskeutuen alas takaisin kaareen. Superpipessa on tasainen osuus ja kaaret molemmilla puolilla. Superpipen pituus vaihtelee 100 metristä 170 metriin. Kaaren korkeus vaihtelee neljästä ja puolesta metristä aina vajaan

seitsemään metriin. Superpipe on rakennettu laskeutumaan alamäkeen. Pipen koko vaihtelee kilpailujen tasojen mukaan. (Fis 2019a, 67-68.)

2.3 Arviointikriteerit

Kilpailemiseen tähtävän urheilijan on tärkeä tietää, mihin tuomarit perustavat arviointikriteerinsä. Näin urheilijoille ja valmentajille on selvää, mihin lajiharjoittelussa tähdätään. Myös urheilijoille, jotka eivät kilpaile on tärkeää tietää kriteerit, koska arviointikriteerit ja tekninen suorittaminen kulkevat käsi kädessä. Freeski-lajin tuomarit käyttävät näitä tiettyjä kriteereitä arvioidakseen ja vertaillakseen kilpailulaskuja, kriteerit ovat samanarvoisia. Kriteerit ovat seuraavanlaiset: execution, amplitude, progression, variety ja difficulty. Tuomarit käyttävät näitä kriteereitä arvioidakseen laskun arvoa suhteutettuna yritettyihin temppuihin yksitellen tai peräkkäin. Laskun kokonaisuus eli flow on todella tärkeää tuomareiden arvioidessa temppujen valikoimaa, riskien ottamista laskun aikana ja myös sitä miten laskija käytti rataa hyväkseen suorituksen aikana. Jokaisesta virheestä, kaatumisesta tai pysähtymisestä tuomarit vähentävät pisteitä. Kilpailusuoritukset pisteytetään asteikolla 1-100. (Fis 2019b, 12-13.)

Execution eli suoritus arviointikriteeriin kuuluvat seuraavat asiat: lähtö nokalta, gräbit eli otteet suksista, hallinta ilmassa, flow, tyyli ja alastulo. Temppuun lähdössä hyppyrin nokalla urheilijan ponnistus tulisi ajoittaa oikeaan aikaan, jotta hän saisi maksimoitua ilma-aikansa. Hätiköity lähtö, huono ponnistus tai rotaation aikainen aloittaminen voivat vaikuttaa suoritukseen negatiivisesti. Otteet suksista lajitermein gräbit tulee ottaa suksista, ei monoista tai mistään muualta. Otteet ovat iso osa suoritettua temppua. Hyvin toteutetussa otteessa pidetään kiinni suksista suurimman osan ajan tempusta. Otetta pystyy myös kääntämään ja vääntämään, joka osoittaa hyvää hallintaa ja antaa näin yksilöllisen merkin otteelle. Heikot ja lyhyet otteet vaikuttavat negatiivisesti pisteisiin. Hallinta tulee säilyttää koko laskun alusta loppuun. Hyvin suoritettussa laskussa kilpailija osoittaa hyvää tasapainoa, sulavuutta ja jokaisen yksittäisen tempun täydellistä hallintaa. Flow on subjektiivinen arvio ja perustuu siihen, miten kilpailija rakentaa kilpailulaskunsa ja linkittää temput yhteen. Kisalaskussa ei tulisi olla ylimääräisiä linjan vaihtoja, keskeytyksiä tai jarrutuksia, koska nämä vaikuttavat laskun flow:hun negatiivisesti. (Fis 2019b, 13-15.)

Tyyli on myös subjektiivinen arvio ja se määritellään kilpailijan esittämien temppujen hallintana. Tyyli määrittelee kilpailijan. Se erottaa urheilijoiden laskut toisistaan, vaikka he tekisivät samoja tai samantyyllisiä temppuja. Kilpailija, jolla on parempi tyyli, saa yleensä enemmän pisteitä, vaikka

kilpailijat tekisivät samoja temppuja. Alastulossa tempun tulisi olla valmis ennen lumikontaktia ja kilpailijan tulisi valmistautua alastuloon. Puhtaassa alastulossa kilpailija laskeutuu suksilleen tai kevyesti kanteille ilman, että muut ruumiinosat tekevät kontaktia lumeen, sauvoja lukuun ottamatta. Alastulossa tempun vajaaksi jääminen ennen lumikontaktia, takapainoinen alastulo, kaatuminen, käden tai takapuolen osuminen lumeen ovat asioita, jotka vaikuttavat negatiivisesti pisteytykseen. Yllä mainitut arviointikriteerit kuuluvat execution eli suoritus kriteerien alle. (Fis 2019b, 13-15.)

Amplitude eli ilma-aika on erillinen arviointikriteeri, joka otetaan huomioon jokaisessa kolmessa lajissa big airissa, slopestylella ja superpipessa. Suuri ilma-aika ja korkeus voivat korostaa hyvin suoritettuja temppuja sekä antaa vahvan vaikutelman. Superpipessa ilma-aikaan vaikuttaa korkeuden lisäksi myös matka, joka kuljetaan pipea pitkin. Korkeuden ja pipessä kuljetun matkan tulisivat olla verrannollisia toisiinsa. Myös ilma-ajan ylläpito koko laskun ajan nostattaa laskun arvoa, kun taas ilma-ajan vähentyminen laskun edetessä vaikuttaa siihen negatiivisesti. Slopestylella ja big airissa hyvä ilma-aika lähettää kilpailijan oikeaan kohtaan alastuloa, joka tunnetaan lajitermein nimellä ”sweet spot”. Liian vähäinen tai liika ilma-aika voi aiheuttaa huonon tempun toteutuksen. Se voi olla myös vaarallista esimerkkinä alastulon yli hyppääminen. Tuomarit tunnistavat hyvän ilma-ajan sopivasta vauhdista, puhtaasta ponnistuksesta hyppyrillä, korkeasta kaaresta ja lentoradasta. Kaiteissa ilma-aikaan voidaan huomioida urheilijan kaiteesta tai muusta obstaakkelista sisään tai ulos hypätessään käyttämänsä ”energiaa”. Positiivinen vaikutus pisteytykseen on saavutettavissa myös käyttämällä täysi potentiaali radan kaiteista tai muista obstaakkeleista. (Fis 2019b, 18-19.)

Innovaatio kattaa myös monia asioita, mutta selkeimpänä ovat temput, joita ei koskaan aiemmin ole tehty. Innovaatiota voidaan tunnistaa kaikissa eri tasoissa kilpailuissa. Urheilijan tehdessä tempun, muunnoksen tempusta, gräbin tai joku mikä erottuu uudeksi, ainutlaatuiseksi, harvinaiseksi, innovatiiviseksi tai luovaksi, tuomarit tunnistavat tämän innovaatioksi. Arvioidakseen innovaatiota, tulee tuomareilla olla uusien ja tarkka tieto freeski-lajin trendeistä ja tempuista. Innovaatio kriteeri voi nousta tärkeään rooliin, kun kilpailijoita laitetaan järjestykseen. Kun kahdella kilpailijalla on samantyylinen lasku muilla kriteerien osa-alueilla, niin innovaatio voi olla tekijä, joka nostaa toisen kilpailijan toisen edelle. (Fis 2019b, 21.)

Variety eli monipuolisuus on tärkeä tekijä, kun verrataan kilpailijoiden laskuja keskenään slopestylella ja superpipessä. Kilpailijan tulee suorittaa monipuolisesti temppuja etu- ja takaperin, pyörimällä eri suuntiin, tekemällä erilaisia rotaatioita, reilitemppuja ja otteita. Edellä mainittuja tekijöitä tuomarit seuraavat suoritusta arvioidessaan. Monipuolisuutta voi näyttää myös

käyttämällä kilpailurataa uniikilla tai luovalla tavalla. Yleensä kisaradoissa on linja, jota suurin osa urheilijoista käyttää, tästä poikkeamalla voi saada monipuolisuus pisteitä. Toistamalla samoja temppuja, gräbejä tai muita liikkeitä tuomarit vähentävät pisteitä. (Fis 2019b, 19-21.) Yllä mainittujen tekijöiden vuoksi on tärkeää opettaa urheilijoille molempiin suuntiin pyörimistä ja monipuolisen temppuvalikoiman omaamista.

Difficulty eli vaikeusaste, sisältää monia eri tekijöitä. On tärkeää, että tuomari pystyy arvioimaan jokaisen tempun vaikeutta. Tämä arviointikyky voi tulla omakohtaisesta kokemuksesta, havainnoinnista tai palautteen keräämisestä urheilijoilta. Arvioidessaan vaikeutta tuomarit ottavat huomioon rotaation määrän. Tämä voi lisätä vaikeutta, mutta näin ei välttämättä aina ole. Tuomareiden tulee käyttää omaa subjektiivista päättelykykyään päättäessään pyörityn rotaation vaikeudesta. Urheilija nostaa vaikeusastetta pyörimällä kaikkiin suuntiin. Erilaiset rotaatiot ja volttien määrä voivat nostaa vaikeusastetta. Temppuja, joissa kilpailija ei näe alastuloa, tempun rotaation tai voltin takia, voidaan pitää vaikeampana kuin temppuja, joissa kilpailija ehtii katsoa alastuloon viimeisen 180 asteen verran. Erilaiset otteet suksista voivat vaikeuttaa temppua. Otteen pitäminen suksista koko rotaation ajan on vaikeaa ja jotkut otteet ovat vaikeampia kuin toiset. Myös vääntämällä ja kääntämällä gräbiä voidaan lisätä vaikeutta yksittäiseen temppuun. (Fis 2019b, 15-18.)

Slopestylessa radan vaikeimman linjan valitseminen tai vaikeiden obstaakkeleiden käyttö voi lisätä vaikeusastetta. Tuomarit voivat antaa enemmän pisteitä teknisemmästä tempusta helpompaan obstaakkeeliin, kuin helpommasta tempusta vaikeaan obstaakkeeliin. Reilit, jotka ovat kapeampia ja omaavat pidemmän liukumapinnan ovat yleensä vaikeustasoltaan korkeampia. Myös erilaiset pudotus-, sulku-, ja sateenkaarikaiteet lisäävät vaikeusastetta. (Fis 2019b, 15-18.)

Superpipessä vaikeutta voidaan nostaa tekemällä vaikeimmat tempot tai kombinaatiot keskellä kisalaskua. Ilma-ajan lisääminen, riskien ottaminen ja erilaiset kombinaatiot voivat lisätä laskun vaikeutta. (Fis 2019b, 15-18.)

3 Lasten ja nuorten valmentamisen erityispiirteet verrattuna muihin ikäryhmiin

Lapsen ja nuoren kehossa tapahtuu paljon muutoksia koko lapsuus- ja nuoruusajan. Näillä muutoksilla on vaikutusta lapsen ja nuoren liikunnallisuuteen, urheilullisuuteen, suorituskykyyn ja harjoitettavuuteen. Lapsen ja nuorten kasvun sekä kehittymisen yhteydessä käytetään eri termejä kuten fyysinen kasvu, joka kertoo pituuden, painon, kehon eri osien ja elinjärjestelmien koon kasvusta. Biologinen kypsyminen tarkoittaa sukupuoliominaisuuksien ja hormonaalisten toimintojen kypsymistä aikuisen tasolle. Fysiologinen kehitys tarkoittaa solujen, elinten ja elinjärjestelmien toiminnallista kehitystä. Edellä mainitut kasvun ja kehityksen tekijät noudattavat suurimmalta osalta tiettyä kaavaa, mutta ne ovat yksilöllisiä. Perimällä on suuri vaikutus yksilön kasvuun ja kehitykseen. Muut tekijät, joilla on merkittävä vaikutus kasvuun ja kehittymiseen ovat ravinto, liikunta, fyysiset ja sosiaaliset ympäristötekijät. (Laine, Kalaja & Mero 2016, 61.)

Säännöllinen liikunta lapsuudessa on terveellistä ja välttämätöntä, liikunnalla on paljon hyviä terveydellisiä vaikutuksia, se myös auttaa ennaltaehkäisemään terveysongelmia vanhemmalla iällä. Lasten ja nuorten liikuntasuosituksissa 7-18 vuotiaille suositellaan yhdestä kahteen tuntia päivässä omaan ikään sopivaa liikuntaa. Alakouluikäisten lasten liikunnan tulisi olla monipuolista ja sisältää paljon toistoja motoristen taitojen kehittymisen edellyttämiseksi. Alakouluikäisen lapsen fyysinen kasvu ja kehittyminen ovat myös jatkuva. Tämän takia monipuolinen ja paljon toistoja sisältävä liikunta tukee lapsen hermostollista kehittymistä. Se antaa myös edellytykset uusien asioiden ja perustaitojen oppimisen. Myöhemmällä iällä tulisi painottaa enemmän erilaisten perustaitojen ja liikkeiden yhdistelemistä, myös eri liikuntalajien perustaitojen kokeilu olisi tärkeää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Liikunta, joka on maltillista ja määrältään kohtuullista ei havaintojen mukaan vaikuta negatiivisesti lasten ja nuorten kasvuun tai kypsymiseen. Kehitykseen saattaa vaikuttaa altistuminen fyysiselle ja psyykkiselle stressille varhaisessa vaiheessa. Yhtenä mahdollisena rajana on pidetty 18 tunnin intensiivistä harjoittelua viikossa, joka voi altistaa muutoksille esimerkiksi pituuskasvussa tai luuston kypsymisessä. Oikein toteutettu voimaharjoittelu soveltuu myös hyvin lapsille; se lisää voimaominaisuuksia ja suojaa vammoilta tukikudosten vahvistumisen myötä. Lasten ja nuorten voimaharjoittelussa tulee kuitenkin ottaa huomioon välineiden turvallisuus ja niiden oikea koko, myös harjoittelu tulee suorittaa ammattilaisen valvonnassa. Muussa tapauksessa loukkaantumisriski kasvaa. Lasten ja nuorten voimaharjoittelun tulisi olla oikeassa suhteessa heidän kypsyystaasoonsa, fyysisiin kykyihinsä sekä yksilön tavoitteisiin. Aikuisten harjoitusohjelmia ja koulutusfilosofioita ei pitäisi käyttää nuoreen väestöön. Harjoittelun määrä ja intensiteetti voivat olla näissä

tapauksissa liian kovaa ja palautuminen harjoitusten välillä riittämätöntä. Voimaharjoittelun tulisi olla vain osa isompaa motoristen taitojen oppimista ja kunnon kehittämistä. Harjoittelua suunniteltaessa tulee ottaa huomioon lapsen ikä, kehitystaso ja aiempi voimaharjoittelutausta. (Laine, Kalaja & Mero 2016, 75–77; Rhodi & Faigenbaum 2016, 139.)

Valmentajan olisi tärkeää tietää ihmisen fysiologian ja biomekaniikan perusteita, jotta hän turvallisesti pystyy harjoittamaan lapsia ja nuoria. Valmentajan tulisi tietää harjoitusten fysiologiset vaikutukset, suoritusten oikeat liikeradat ja urheilijaan vaikuttavat voimat suhteessa heidän valmiuksiinsa. Esimerkiksi lasten ja nuorten voimaharjoittelussa valmentajalla tulisi olla vahva tieto- ja kokemuspohja nuorten harjoittelusta sekä siihen liittyvästä opetuksesta kuin myös liikkeiden progressioista. Tämä mahdollistaa turvallisen harjoittelun. (Forsman & Lampinen 2008, 21; Männenä 2019, 275-281.) Harjoitteluun osallistuvat lapset ja nuoret tulisi kartoittaa mahdollisten vammojen tai sairauksien varalta mikä voi rajoittaa tai estää turvallista harjoittelua. Ohjatessa voimaharjoittelua lapsille ja nuorille on aina parempi aliarvioida heidän fyysisiä kykyjensä ja vähitellen lisätä harjoittelun intensiteettiä ja määrää, kuin ylittää heidän fyysiset kykynsä ja lisätä loukkaantumisriskiä tai tehdä pitkäaikaista negatiivista haittaa. (Rhodi & Faigenbaum 2016, 139.)

Kestävyysharjoittelun osalta harjoittelussa ei ole havaittu merkittäviä riskitekijöitä. Yleisimmät riskitekijät lapsilla liittyvät nivelten, jänteiden ja lihasten ylikuormittumiseen. Lihasepätasapaino voi myös osaltaan aiheuttaa kiputiloja esimerkiksi polveen, akillesjänteeseen tai alaselkään. Monipuolisesti harjoittelemalla voimaa, liikkuvuutta ja koordinaatiota, voidaan vaikuttaa lihastasapainoon, ehkäistä vammoja, parantaa harjoittelun tuottavuutta, suorituksen taloudellisuutta ja tekniikkaa kestävyyslajeissa. Kestävyysharjoittelua tulee olla jokaisessa ikäluokassa ja lajissa monipuolisesti. Monipuolisuudella viitataan tässä tapauksessa eri liikuntalajien harrastamiseen ja kaikkien tehoalueiden käyttämiseen. Terveen lapsen ja nuoren tulisi kestää harjoituskuorman reilua nostamista, kunhan huomioidaan yksilön kehitystaso ja kasvavan elimistön aiheuttamat muutokset. (Riski 2015, 295-299.)

Tavoitteellisesti harjoittelevalle nuorelle erittäin tärkeää on oikeanlainen ja riittävä ravinto, näin pystytään välttymään häiriöiltä, jotka vaikuttavat kasvuun ja kehitykseen. Kuormitus kovaa harjoittelevilla kasvuikäisillä voi toisinaan olla niin suuri, että normaalit ravintosuositukset eivät päde. Kasvavien nuorten kohdalla ravinnossa tulisi panostaa perusasioihin ja sen laadukkuuteen, eikä suosia ravintolisiä. Toinen oleellinen asia ravinnossa on tasainen ateriarytmi, näin saadaan taattua tarpeellinen energiansaanti vuorokauden aikana. Urheilijan tulisi pyrkiä syömään päivän aikana 5-8 kertaa, ateriarytmi vaihtelee lajin ja harjoitusmäärään mukaan. Aterioiden välin ollessa

tasainen ja ateriakokojen ollessa sopivia, ravintoaineiden imeytyvyys on tehokasta ja ravintoaineiden pitoisuus pysyy optimaalisena. (Hakkarainen 2015, 91–93.)

Valmentaja toimii urheilijoiden ruokakasvattajana, jolloin on tärkeää, että valmentaja tiedostaa tämän roolin. Valmentajan tulisi olla kiinnostunut urheilijansa ravitsemuksesta samalla tavalla kuin levosta ja harjoittelusta. Valmentajan tehtävänä on opettaa urheilijaa ravitsemusasioissa ja tarvittaessa konsultoida ravitsemuksen asiantuntijoita. Lapsuusvaiheessa perheellä on tärkeä rooli, koska he vastaavat nuoren urheilijan ravitsemuksesta. Lapsuusvaiheessa tärkeitä sisältöjä ovat terveellisen arkiruokailun periaatteet, päivittäinen ateriarytmi ja ruuan laatuun liittyvät asiat. Käytännön harjoittelua lapsuusvaiheessa ovat esimerkiksi kisa- tai turnauspäiviin otettavat eväät ja juomat. Nuoruusvaiheessa perheen rooli on edelleen tärkeä ja kotona tulisi olla tarjolla laadukkaita aineksia, mutta urheilijaa tulisi kasvattaa omatoimisuuteen. Tässä vaiheessa urheiluravitsemuksen perusasiat tulisivat olla hallussa. Nuoruusvaiheessa tapahtuvan fyysisen kasvun ja aktiivisuuden lisääntymisen takia olisi hyvä tarkistaa annoskokojen riittävyys ja välipalojen määrä. Urheilijan olisi hyvä pyrkiä syömään urheilijan lautasmallin mukaisesti pääateriat sekä välipalat. (Arjanne & Hiilloskorpi 2016, 159-163; Terve urheilija n.d.)

Harjoitukset tai liikunta järkyttävät kehon biologista tasapainoa eli homeostaasia; tästä kuormituksesta palautuminen ja kehittyminen tapahtuvat levon aikana. Lepo on tila, jossa elimistöllä on mahdollisuus palautua ja kehittyä kuormituksen aiheuttamasta stressistä. Lepoa voi häiritä psyykinen tai sosiaalinen stressi, kiire tai epäsäännöllinen unirytm. Nämä tekijät häiritsevät palautumista ja lisäävät elimistön kokonaisstressiä. Unen merkitys on hyvin tärkeää kasvuikäisille. Etenkin autonominen hermosto vaatii laadukasta ja säännöllistä unta, sillä se säätelee elimistön toiminnalle tärkeitä peruselintoimintoja. Syvän unen vaihe on erittäin tärkeä, sillä sen aikana tapahtuu esimerkiksi muistijälkien syntymistä, oppimista ja harjoituksista syntyneiden kudonvaurioiden korjaamista. (Hakkarainen 2015, 93–95.)

3.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Sisäinen motivaatio on tärkeimpiä tekijöitä liikuntaharrastuksen jatkamiseen ja siihen sitoutumiseen. Sisäisessä motivaatiossa urheilija osallistuu lajin toimintaan itsensä vuoksi ja sillä on todettu olevan vain positiivisia vaikutuksia. Ulkoisessa motivaatiossa urheilija osallistuu lajin toimintaan ulkoisten tekijöiden takia esimerkiksi valmentajan painostuksen, palkinnon tai maineen takia. Lyhyellä aikavälillä ulkoinen motivointi voi olla tehokasta, mutta pitkäaikaisesti se vaikuttaa

urheilijaan negatiivisesti. Valmentajan tärkeimpiä tehtäviä on luoda sisäistä motivaatiota ja ylläpitää sitä harrastuksen jatkuessa. Ilmapiirillä, jonka valmentaja luo on suuri merkitys lasten ja nuorten urheilijoiden motivaatioon. Seuraavat kolme tekijää ovat sisäisen luottamuksen perusta. Autonomia eli urheilijan tunne siitä, että hän voi tehdä valintoja ja vaikuttaa häntä koskevaan päätöksentekoon lajissaan. Koettu pätevyys eli urheilijan usko siihen, että hänen taitonsa riittävät tehtävän tai taidon suorittamiseen. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus eli urheilija kokee olevansa osa ryhmää tai joukkuetta. (Jaakkola 2009, 333-334; Jaakkola 2010, 118-120.)

Valmentajan tehtävä työssään on luoda urheilijoille kannustava ilmapiiri, joka motivoi heitä kehittymään ja jossa urheilijat kokevat olonsa turvalliseksi, ilman pelkoa ulkoisista uhkatekijöistä. Valmentajan luomasta ilmapiiristä käytetään nimeä motivaatioilmasto ja se jaetaan tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuteen. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee urheilijan sisäistä motivaatiota, koska urheilija osallistuu toimintaan omista lähtökohdista käsin. Toiminta keskittyy oppimiseen ja kokeilemiseen, näin lopputuloksella ja sosiaalisella vertailulla ei ole väliä urheilijalle. Kilpailusuuntautunut ilmasto ei tue urheilijan sisäistä motivaatiota sillä keskiössä ovat lopputulos, itsensä vertailu muihin ja valmentajan hallitseva rooli. (Jaakkola 2009, 335-336; Jaakkola 2010, 118-120.)

3.2 Taitoharjoittelu

Taitoharjoittelu koostuu kahdesta osa-alueesta: yleistaidon harjoittelusta ja lajitekniikan harjoittelusta. Yleistaidossa harjoitellaan yleisiä taito-ominaisuuksia ja ne eivät ole yhteydessä lajitaitoihin. Lajitekniinen harjoittelu taas on täysin sidoksissa harjoitettavaan lajiin. (Kalaja 2016, 233.)

Taitoharjoittelussa oppija, tehtävä ja ympäristö ovat jatkuvassa vaikutuksessa toisiinsa, jos yksi osatekijä muuttuu se vaikuttaa koko prosessiin. Valmentajan tehtävänä on luoda olosuhteet oppimiselle ja antaa palautetta suorituksesta. Taidon oppiminen tapahtuu tietoisella ja tiedostamattomalla tasolla. Tietoisessa oppimisessa urheilija tietää oppivansa ja valmentaja valmentavansa, tämä on tavoitteellista toimintaa. Implisiittinen oppiminen on tiedostamatonta, jolloin urheilija oppii asioita, joita hän ei tietoisesti harjoittele. Tietyissä tilanteissa implisiittinen oppiminen voi olla tehokkaampaa kuin tiedollinen oppiminen. Implisiittistä oppimista voidaan parhaiten tukea luomalla oppimisympäristöjä, jotka sisältävät virikkeellisiä, konkreettisia ja spontaaneja mahdollisuuksia taidon oppimiseen. Tällaisessa oppimisympäristössä oppija pystyy oman taitotasonsa mukaan aktivoitumaan ja motivoitumaan. (Jaakkola 2010, 38.)

Lasten ja nuorten taitoharjoittelussa tärkeintä on monipuolisuus, sillä sen avulla saadaan rakennettua vahva pohja erilaisten motoristen taitojen oppimiselle. Monipuolinen harjoittelu organisoitusti osaavien asiantuntijoiden ja valmentajien ohjauksessa useissa eri lajeissa antaa lapsille mahdollisuuden harjoitella erilaisia motorisia taitoja. Monipuoliset liikuntakokemukset ja motoristen perustaitojen oppiminen auttavat myöhemmässä vaiheessa lapsia oppimaan valitseman lajin lajitaitoja. Liikunnalliset perustaidot ovat perusta, jonka päälle urheilun lajitaidot rakentuvat eli perustaitojen hallinta on edellytys lajitaitojen oppimiselle. Harjoittelua voi myös monipuolistaa vaihtelemalla systemaattisesti harjoituksia, välineitä, harjoitusympäristöä ja käyttäen hyväksi eri vuodenaikoja harjoittelussa. Valintavaiheessa kun urheilija valitsee oman lajinsa, yleensä aika muille harrastuksille vähenee tai loppuu kokonaan. Harjoittelun monipuolisuus näissä tapauksissa vähenee ja valintavaiheen urheilijat edelleen tarvitsevat monipuolisia kokemuksia urheilun parista. Olisi tärkeää huomioida lajin parissa monipuolisuus, eikä kuormittaa urheilijaa pelkästään oman lajin lajitaitoon liittyvällä harjoittelulla. Lajin valmennuksella on suuri vastuu harjoittelun monipuolistamisessa. Monipuoliseen oheisharjoitteluun, alkulämmittelyyn tai loppuverryttelyyn voidaan lisätä monipuolisia harjoitusärsykeitä. (Jaakkola & Kalaja 2015, 194-195; Jaakkola & Kalaja 2016, 38-39.)

3.2.1 Oppimisympäristön muokkaaminen

Valmentajan tärkeimpiä tehtäviä on luoda ympäristö ja harjoitukset, jotka tukevat oppimista. Harjoitteluympäristön luominen sekä opeteltavien tehtävien muokkaaminen ja vaihtelu ovat taitoharjoittelun perustekijöitä. Blokkiharjoittelussa harjoite pysyy samana koko harjoittelun ajan. Muuttumaton harjoittelu tapahtuu aina samassa paikassa ja samoilla välineillä. Hajautetussa harjoittelussa samaa tehtävää ei tehdä montaa kertaa peräkkäin samassa ympäristössä tai samoilla välineillä. Hajautetussa harjoittelussa harjoittelun aikana kehitetään laajasti ja monipuolisesti motorista ohjelmaa, joka mahdollistaa siirtovaikutuksen muiden samankaltaisten taitojen oppimiseen. Satunnaisharjoittelussa opeteltavaa taitoa vaihdetaan muutamien toistojen jälkeen. Jaakkolan (2010) mukaan satunnais- ja hajautettu harjoittelu ovat tehokkaampia menetelmiä taitojen oppimisessa, verrattuna blokkiharjoitteluun ja muuttumattomissa olosuhteissa tapahtuvaan harjoitteluun. Mutta blokkiharjoittelu ja muuttumattomissa olosuhteissa tapahtuva harjoittelu on tehokkaampaa, kun suoritusta halutaan parantaa nopeasti tietyssä taidossa tai tehtävässä. (Jaakkola 2010, 136-142; Jaakkola 2017, 357-359.)

Lajiharjoittelun näkökulmasta olosuhteet harvoin ovat samanlaiset opetellessa uusia temppeja, koska harjoittelu tapahtuu ulkoilmassa. Freeski-urheilija on sääolosuhteiden armoilla, koska esimerkiksi tuuli tai lumen pinta voi vaihdella päivän aikana. Sääolosuhteiden muutos voi johtaa muun muassa vauhtien hidastumiseen, joka vaikuttaa ilma-aikaan tämä taas lyhentää aikaa tempun tekemiseen. Lajiharjoittelun yhteydessä tapahtuva uusien taitojen opettelua voidaan pitää satunnais- ja hajautettuna harjoitteluna.

3.2.2 Taidon oppimisen vaiheet

Taidon oppimisen alkuvaiheessa urheilija alkaa hahmottamaan ja ymmärtämään opeteltavan tehtävän kokonaisuutta. Urheilija yrittää luoda tehtävästä mielikuvan ja selvittää mistä suorituksesta on kyse. Alkuvaiheessa tarkkaavaisuus ja havaintotoiminnat on kytketty harjoitteluun ja liikkeiden säätely tapahtuu suurimmaksi osaksi tietoisesti. Liikkeidensäätelyn ollessa tietoisista, liikkeet ovat hitaita ja kömpelöitä. Alkuvaiheessa urheilija käyttää lihaksia ja lihasryhmiä, joita kyseisessä taidossa ei tarvita. Lihasten ja lihasryhmien toimintojen epäsujuvuus aiheuttaa suurempaa energiankulutusta, verrattuna muihin oppimisen vaiheisiin. Urheilija kokeilee erilaisia suoritustapoja onnistuakseen. Suoritusten välillä on paljon vaihtelua, mutta alkuvaiheessa kehittyminen on kuitenkin hyvin nopeaa. (Jaakkola 2010, 104-105; Jaakkola & Kalaja 2015, 203-204.)

On tärkeää heti alkuvaiheessa, että liikemallit opetellaan oikein, koska vääristä liikemalleista poisoppiminen on hyvin vaikeaa. Jälkeenpäin vääristä liikemalleista poisoppiminen vaatii enemmän harjoittelua, kuin uuden liikemallin opettelu ja sisäistäminen oikeaoppisesti. Tästä syystä on tärkeää, että valmentaja puuttuu jo oppimisen alkuvaiheessa väriin suoritustekniikoihin. (Kauranen 2011, 291.)

Harjoitteluvaiheessa urheilija on muodostanut käsityksen, mistä taidon suorittamisessa on kyse. Urheilija on myös ratkaissut tiedolliset ongelmat liittyen suorituksen onnistuneeseen toteuttamiseen. Urheilija ymmärtää kokonaisuuden ja se motivoi häntä harjoittelemaan taitoa ahkerammin. Runsas toistojen määrä on kuvaavaa tässä taidon harjoitteluvaiheessa. Suorituksissa vaihtelevuutta tapahtuu edelleen, mutta ne vähenevät taidon kehittyessä. Urheilija on kuitenkin sisäistänyt suoritustekniikan ja pystyy suorittamaan taidon onnistuneesti kerta toisensa jälkeen. Urheilija myös tunnistaa suoritusvirheitä ja pystyy korjaamaan näitä tehokkaammin. Harjoitteluvaiheessa liikkeidensäätely tapahtuu osittain tietoisesti, mutta osaa liikkeistä säädellään jo automaattisesti. Harjoittelu on kuitenkin siirtymässä automaation puolelle, jolloin tarkkaavaisuutta voidaan

suunnata muualle, esimerkiksi ympäristön tarkkailuun. Lihasten käyttö myös muuttuu energiatehokkaammaksi, koska turhien lihasten käyttö on vähentynyt ja liike muuttuu sujuvammaksi. (Jaakkola 2010, 106-107; Jaakkola & Kalaja 2015, 203-204.)

Lopullisessa taitojen oppimisen vaiheessa taito on muodostanut kokonaisuuden ja urheilija suorittaa liikkeen tiedostamattomalla tasolla. Taidon suorittaminen on helppoa ja vaatii vain vähän yrittämistä tai ajattelua. Suoritukset ovat hyvin samanlaisia ja virheitä sattuu hyvin vähän. Liikkeiden ollessa automaatiotasolla lihaskoordinaatio on optimoitu, eikä suoritukseen käytetä ylimääräisiä lihaksia ja energiankulutus on vähäistä. Urheilija pystyy tässä vaiheessa tekemään useita tehtäviä yhtä aikaa, esimerkiksi tarkkailemaan hyppyrin keulaa tai alastuloa. Lopullisen taidon oppimisen vaiheen saavuttaminen vaatii tuhansien tuntien ja vuosien työn, se tarvitsee tukeen harjoittelun, joka on laadukasta ja vastaa urheilijan yksilöllisiin tarpeisiin. (Jaakkola 2010, 108-111; Jaakkola & Kalaja 2015, 203-204.)

Taitojen oppimisprosessiin kuuluu myös palaute, joka on oleellinen osa prosessia. Suoritettuaan liikkeen urheilija saa siitä sisäistä palautetta omien aistiensa kautta. Toinen palautteen muoto on ulkoinen. Ulkoinen palaute voi olla esimerkiksi valmentajan antamaa tai videolta suorituksen katsomista. Valmentajan näkökulmasta ulkoisen palautteen määrällä, frekvenssillä, ajoittumisella ja tarkkuudella on oppimisen kannalta iso merkitys. Valmentajan antaman palautteen ei tulisi antaa urheilijalle kaikkia vastauksia. Urheilijan pitäisi joutua itse hakemaan ratkaisua, mikä on pysyvän oppimisen kannalta tarkoituksenmukaisempaa. Eli palautteen tulisi olla sellaista, että se auttaa urheilijaa käsittelemään liikkeestä saatua informaatiota. Taidon oppimisen vaiheissa palautteen antamista tulisi olla enemmän alkuvaiheessa kuin myöhäisemmässä vaiheessa. Palautteen antamisen määrässä tulee olla myös tietoinen, koska liiallinen palautteen määrä voi tehdä urheilijan riippuvaiseksi palautteesta. (Kalaja 2016, 238-240.)

3.2.3 Siirtovaikutus

Siirtovaikutus tarkoittaa jo opitun ja harjoitellun taidon vaikutusta uuden taidon oppimiseen ja toteuttamiseen erilaisessa ympäristössä, kuin missä taito oli alun perin opittu. Keskushermosto valitsee ohjelman, joka on lähimpänä harjoitettua taitoa. Sitä enemmän keskushermostossamme on yleisiä motorisia ohjelmia todennäköisyys kasvaa ohjelman löytämiselle, joka on lähellä uutta opeteltavaa taitoa. Siirtovaikutusta voi olla positiivista, negatiivista tai neutraalia. Positiivisessa siirtovaikutuksessa aiemmin opittu taito auttaa uuden taidon oppimista. (Jaakkola 2010, 92-100.)

Willmotin ja Collinsin (2017) mukaan trampoliinilla suoritetuilla liikkeillä voidaan hyvin tehdä samankaltaisia suoritettavia temppuja kuin freeski-lajissa. Freeski-lajin taitoharjoittelussa keskiössä ovat erilaiset voimisteluliikkeet, jotka suoritetaan lajinomaisesti. Myös erilaisten apuvälineiden käyttö on tärkeää esimerkiksi trampoliinisukset. Siirtovaikutus tiettyjen temppujen välillä oli ilmeinen olympiatason freeski- ja lumilautaurheilijoiden mielestä. Urheilijat käyttivät harjoitteluunsa trampoliinia löytääkseen samankaltaisia liikeratoja ja alastulopatjaa tietyn tempun harjoittamiseen ennen lumelle siirtämistä. (Willmot & Collins 2017.)

Keskushermostoon on rakentunut aikaisemman harjoittelun kautta hermoyhteyksiä ja vastaava mielikuva, joita voidaan hyödyntää uuden oppimisessa. Negatiivinen siirtovaikutus on positiivisen vastakohta, siinä aiemmin opittu häiritsee ja hidastaa uuden oppimista. Neutraalissa siirtovaikutuksessa aikaisemmillä kokemuksilla ja ympäristöillä ei ole vaikutusta uuden taidon oppimisessa tai siirtämisestä toiseen ympäristöön. Taitoharjoittelussa tulisi aina muistaa harjoitella motoristen perustaitojen opettelemista. Esimerkiksi, jos valmennettava ei osaa lajitaidon taustalla olevia motorisia perustaitoja, on panostettava perustaitojen harjoitteluun. Perustaitojen oppiminen on edellytys ennen kuin aloitetaan opettelemaan laajemman skaalan lajitaitoja. Valmentajan tulisi tuntea urheilijansa hyvin, jotta siirtovaikutus olisi maksimaalinen. Valmentajan tietäessä mitä urheilija osaa ja ei osaa, voidaan päätellä mistä harjoitteista olisi hyötyä. (Jaakkola & Kalaja 2015, 201-202; Jaakkola 2010, 92-100.)

3.3 Psykkinen valmennus

Psyykkiseksi valmennukseksi kutsutaan tietoista psyykkisten ominaisuuksien tai taitojen kehittämistä. Psykologiset tekijät ovat aina läsnä kaikessa ihmisen tekemässä toiminnassa, sen takia valmentajan olisi hyvä olla tietoinen psyykkisen valmennuksen eri osa-alueista ja kasvattaa urheilijan voimavarojen optimaalista hyödyntämistä harjoitus- tai kilpailutilanteissa. Tietoisuus psyykkisten tekijöiden merkityksestä urheilijan suorituskyvylle on kasvanut ja se on lisännyt psyykkisen valmennuksen tärkeyttä valmennuksessa. Urheilijat, jotka käyttävät psyykkisen valmennuksen taitoja useammin ovat menestyneet kanssaurheilijoitaan paremmin. Psyykkisen valmennuksen tulisi olla osa perusvalmennusta, sillä se vaikuttaa positiivisesti kokonaisvalmennukseen tutkimusten mukaan. (Martina 2012, 135.)

Valmennuksen psykologialla pyritään vaikuttamaan urheilijan harjoittelun ja kilpailemisen laatuun. Sillä myös pyritään vaikuttamaan urheilijan psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien

kehittämiseen, jotka ovat oleellisia urheilijan pyrkiessä tavoitteisiinsa. Valmennuksen psykologiassa pyritään myös vaikuttamaan urheilijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja viihtymiseen. Psykkisellä valmennuksella pystytään vaikuttamaan suoritukseen ja uusien taitojen oppimiseen. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335.)

Freeski-lajin parissa psyykkisen valmennuksen työkaluista voisi olla paljon hyötyä suorituskyvyn optimoimisessa ja uusien lajitaitojen opettelussa, tähän vaikuttaa myös yksilön tarve. Alla olevissa luvuissa kuvaillaan tarkemmin työkaluja, joita voidaan hyödyntää valmennuksen piirissä.

3.3.1 Tunteiden säätely

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kaikkia prosesseja, joilla pyritään vaikuttamaan siihen mitä tunteita koetaan, milloin niitä koetaan, miltä tunteet tuntuvat ja miten niitä ilmaistaan. Tunne on ihmisen ajatuksissa ja kehossa kokema reaktio, joka syntyy jonkin tilanteen tulkinnan seurauksena. Yksilö säätää tunteitaan tiedostamatta ja tiedollisesti. Yksilö ei voi olla tuntematta, sen takia on tärkeä hyväksyä ja sallia tunteet sekä oppia säätelemään tunteitaan tietoisesti. Urheilijan olisi hyvä oppia tunnistamaan erilaisia tunteita, hyväksyä ne ja käsitellä tunteisiin vaikuttaneet ajatukset ja tulkinnat. Tällä tavoin urheilija oppii tarkoituksenmukaisesti valitsemaan tapoja toimia erilaisissa tilanteissa. Valmentajan rooli on myös tärkeä opettaessa tunteiden säätelyä. Lapsia valmentettaessa valmentaja voi esimerkiksi nimetä ääneen lasten kokemia erilaisia tunteita harjoittelu- ja kilpailutilanteissa. Lasten olisikin tärkeä saada kokemuksia kaikenlaisista tunteista ja ohjausta siitä, miten erilaisten tunteiden kanssa tulisi toimia. Lapset oppivat pikkuhiljaa luomaan yhteyksiä tunteisiinsa ja oman harjoittelun etenemiseen. Valmentajan työ, tunteiden säätelyjen opettamisessa lapsille, vaatii tässä vaiheessa kärsivällisyyttä ja työn tulos on nähtävillä vasta pitkällä aikavälillä. Nuorille urheilijoille tunteiden säätelyn harjoittelun tavoitteena on oppia tunnistamaan, ymmärtämään ja hyväksymään omat tunteensa. Nuoret urheilijat oppivat vähitellen säätelemään tietoisesti omaa ajatteluaan ja tunteitaan. Harjoittelun myötä urheilija oppii tunnistamaan omia tapoja ohjata suoritustaan itsepuhetta apuna käyttäen. (Arajärvi & Lehtoviita 2015 355-356; Arajärvi & Thesleff 2020, 232-233.)

Itsepuhe on sisäistä keskustelua, dialogia, ajatuksia tai yksittäisiä sanoja; sen sisältöön vaikuttaa tilanne, historia ja itseluottamus. Itsepuhe on aktiivista toimintaa mihin voi ja tulee vaikuttaa. Kielteinen tai negatiiviseen painottuva itsepuhe johtaa yleensä itsetunnon ja itseluottamuksen laskuun ja se vaikuttaa suoritukseen negatiivisesti. Positiivinen ja kannustava itsepuhe vie

toimintaa onnistumisen suuntaan ja energian suuntaaminen vahvistaa niitä alueita, joihin energia suunnataan. Oma psyykinen hyvinvointi, suoritukset ja päivittäisen mielialan säätely ovat syitä miksi itsepuhetta tulisi kehittää. Urheilijan tulee ymmärtää ajatusten suora vaikutus tunteisiin ja muuttaa sitä tarvittaessa positiivisempaan suuntaan. Urheilija määrittelee minkälaisen itsepuhetyylin itselleen rakentaa, onko se terävä, positiivinen, kannustava vai neutraali. Pitkäjänteisellä harjoittelulla urheilija voi muokata itsepuheensa suorituskykyä tukevaksi työkaluksi. Valmentajan tehtävänä on auttaa urheilijaa tunnistamaan tunteitaan ja opettaa toimimaan niiden kanssa. Näin urheilija oppii säätämään tunteitaan urheilussa hyvinvointia tukevalla tavalla. Työskentelemällä urheilijan kanssa tunteiden säätelyn parissa, valmentaja tulee tietoiseksi urheilijan kokemista tunteista ja ajatuksista. (Arajärvi & Lehtoviita 2015 355-356; Martina 2012, 164-166.)

3.3.2 Tavoitteenasettelu

Jaakkolan ja Rovion (2012) mukaan tavoitteenasettelu on tehokas menetelmä suorituksen parantamiseen urheilussa. Tavoitteet vievät urheilijan huomion ja toiminnan suorituksen kannalta keskeisiin asioihin. Tavoitteenasettelu myös motivoi ja rohkaisee urheilijaa kokeilemaan erilaisia strategioita tavoitteiden saavuttamiseksi. Tavoitteiden tulee olla haastavia, mutta realistisia. Liian helppoissa tavoitteissa urheilijan todellinen potentiaali jää hyödyntämättä, kun taas haastavat tavoitteet johtavat parempaan suoritukseen. Tavoitteiden tulee olla selkeitä ja täsmällisiä, näin suoritusta pystytään seuraamaan ja arvioimaan. Valmentajan antaman palautteen tulee ohjata tavoitteiden mukaisesti. Tavoitteet voivat liittyä lopputulokseen, suoritukseen tai suoritusprosessiin. Paras tulos kuitenkin saavutetaan, kun asetetaan kaikkia tavoitteita yhtä aikaa. Esimerkkinä SM-kisojen voitto lopputuloksena. Tässä suoritustavoitteena on fakietuplan opettelu ja prosessitavoitteena paremman ponnistuksen opettelu. Tavoitteita tulee seurata ja arvioida säännöllisesti ja myös palautteen antaminen tulee olla mukana. (Jaakkola & Rovio 2012, 137-146.) Willmotin ja Collinsin (2017) Lajin luonteen ja nuoruuden takia tavoitteenasettelu voi olla hieman sattumanvaraista ja hyvin yksilöllistä. Mutta kattavasta ja yksityiskohtaisesta tavoitteenasettelusta voi olla tietyille yksilöille merkittävää hyötyä uusien temppujen opettelussa. Tavoitteenasettelussa tulee kuitenkin ottaa huomioon ulkoiset tekijät esimerkiksi olosuhteet ja sää, eli asetetuissa tavoitteissa pitää olla joustavuutta. Freeski-lajina voisi kuitenkin ottaa mallia muiden urheilulajien huolellisesta ja yksilöllisestä tavoitteenasettelusta ja tästä olisi varmasti hyötyä lajin parissa. (Willmot & Collins 2017.)

3.3.3 Mielikuvaharjoittelu

Katajan (2012) mukaan mielikuvaharjoittelu on mielen avulla tehtyjä harjoituksia, jotka liittyvät suoritukseen tai tekniikkaan menneisyydessä, nykyisyydessä tai tulevaisuudessa. Mielikuvaharjoittelua voidaan käyttää kokonaiseen suoritusprosessiin, osaan siitä tai urheilijan tunnetiloihin. Freeski-lajissa mielikuvaharjoittelun avulla voidaan visualisoida uuden tai vanhan tempun suoritusta alusta loppuun tai tiettyä kohtaa suoritteesta. Mielikuvat voivat olla sisäisestä tai ulkoisesta perspektiivistä. Sisäisessä perspektiivissä kilpailusuoritus tai yksittäinen tempu koetaan oman kehon sisäpuolelta. Kun taas ulkoisessa perspektiivissä urheilija yrittää muodostaa mielikuvan itsestään suorittamassa kilpailusuoritusta tai tempua kehonsa ulkopuolelta. Ulkoisessa perspektiivissä urheilija keskittyy teknisiin ja taktisiin yksityiskohtiin ilman kehon ja mielen tuntemuksia. Ulkoisesta perspektiivistä on helpompi aloittaa, koska sillä on helpompi saavuttaa mielikuva itsestään suorittamasta tempusta ulkoapäin, kun taas sisäisessä mielikuvassa tarvitaan syvällistä kokemusta suorittamisesta. Mielikuvaharjoittelua on hyvä harjoittaa ympäristössä, jossa urheilija tuntee itsensä miellyttäväksi ja rauhalliseksi. Taidon kehittyessä on tärkeä siirtää sitä harjoittelu- ja kilpailutilanteisiin. Urheilijan tulisi pystyä käyttämään mielikuvaharjoittelua missä tahansa ympäristössä esimerkiksi harjoituksissa, kilpailuissa, paineen alla ja yleisön edessä. (Kataja 2012, 199-201.) Willmot ja Collins (2017) totesivat mielikuvaharjoittelun olevan yksi työkalu, jota olympiatason freeski- ja lumilautailijaurheilijat käyttivät opettellessaan uusia temppeja. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista urheilijoista piti ratkaisevana tai merkittävänä mielikuvaharjoittelua ja visualisointia uuden taidon hankinnassa. (Willmot & Collins 2017.)

3.3.4 Keskittyminen osana psyykkistä valmennusta

Keskittyminen on yksilön kykyä suunnata huomionsa tarkoituksenmukaisesti siihen, mikä on siinä tilanteessa kaikkein tärkeintä. Urheilijalta vaadittavaan huippusuoritukseen voi itse teknisen suorituksen lisäksi olla haastavaa havaita olennaiset viestit ympäristöstä, prosessoida ne ja reagoida niihin oikealla tavalla. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 206-210; Arajärvi & Thesleff 2020, 357-369,389.) Esimerkiksi Freeski-lajin suorituksen näkökulmasta urheilijan tulee ottaa huomioon muuttuvat sääolosuhteet tai lumen pinnan muutos ja urheilijan tulee reagoida näihin, jotta lajisuoritus onnistuu. Urheilijan ollessa keskittynyt hänellä on kyky suunnata ja säilyttää huomionsa halutussa kohteessa, sulkea pois häiriötekijät ja palauttaa keskittyminen takaisin tehtävään.

Jokaisella yksilöllä on oma tapansa käsitellä ympäristöstä tulevaa informaatiota, eli jokainen yksilö keskittyy jollain tietyllä tavalla, tilanteesta riippumatta. Urheilijan olisikin hyvä olla tietoinen omasta tavastaan keskittyä. Pystyäkseen suoriutumaan huipputasolla urheilijan tulee oppia oman lajinsa vaatimia keskittymistaitoja. Freeski-lajin parissa, nämä keskittymistaidot voisivat olla ulkoisten tekijöiden aiheuttamat ärsykkeet esimerkiksi sääolosuhteet. Sisäinen tekijä voisi olla, esimerkiksi keskittyminen tiettyyn osaan tempua. Keskittymisen kehittämisen kannalta on tärkeää tutustua omiin vahvuuksiin ja heikkouksiin. Tämän lisäksi on tärkeää tutustua oman lajin vaatimuksiin keskittymisen suhteen. Urheilijan tunnistuessa omat heikkoudet ja vahvuudet, vertaillen niitä lajin vaatimuksiin, hän voi kehittää omia keskittymisen taitojaan. Keskittyminen on yksi olennaisimmista tekijöistä onnistuneen suorituksen kannalta, sen vuoksi on tärkeää harjoitella tätä ominaisuutta. (Arajärvi & Lehtoviita 2012, 206-210; Arajärvi & Thesleff 2020, 357- 369,389.)

4 Valmennusosaaminen

Valmentajan tulee hallita työssään monia eri asioita pystyäkseen tukemaan urheilijan kehitystä eri vaiheissa urheilijan uraa. Valmentajalla tulee olla teknistä, taktista ja välineosaamista omasta lajistaan, mutta se itsessään ei riitä. Valmentajalla tulee olla tietämystä suorituskyvyn kehittämisestä, terveyden edistämisestä ja valmentajan tulee omata ihmissuhdetaitoja. Valmentajan tulee myös pystyä soveltamaan oppimaansa tietoa eri-ikäisiin ja tasoisin urheilijoihin ottaen huomioon myös yksilön henkilökohtaiset tavoitteet ja tarpeet. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49-50; Coté & Gilbert 2009, 307-317.)

Valmennusosaamisen tutkimiseen on kehitetty viimeisen 30 vuoden aikana useita erilaisia käsitteellisiä malleja erilaisista teoreettisista näkökulmista. Näihin teoreettisiin näkökulmiin on kuullut muun muassa johtajuus, asiantuntijuus, motivaatio ja koulutustaso. Kyseiset teoreettiset näkökulmat ovat olleet tärkeitä tekijöitä valmentajan monimutkaisen työn ymmärtämiseen. Ongelma kyseisissä näkökulmissa on ollut se, että ne ovat rajoittaneet valmennusosaamisen tutkimista tiettyyn osa-alueeseen valmentamista, ja se on rajannut kokonaisvaltaista ymmärrystä valmentamisesta. (Coté & Gilbert 2009, 307-317.)

Cotén ja Gilbertin esittämä teoria jakaantuu kolmeen osaan. Ensimmäinen osa on valmentajan tietämys, joka sisältää valmentajan käytöksen, asenteen, koulutustason ja kokemuksen. Toinen osa on urheilijan tulokset eli valmentajan työn pitäisi aiheuttaa muutosta urheilijassa. Nämä muutokset voivat olla urheilijan suorituskyvyssä tai henkilökohtaisissa ominaisuuksissa esimerkiksi henkisellä puolella. Kolmas osa on valmennuskonteksti eli miten valmentaja käyttää tietämystään ja osaamistaan eri vaiheissa urheilijan uraa. Valmentajan tulisi ottaa huomioon urheilijan ikä, kehitys, tarpeet ja tavoitteet. Cotén ja Gilbertin kehittämää mallia käytetään soveltaen useissa Euroopan maissa ja Hämäläinen (2015) toteaa suomalaisen valmennusosaamisen mallin pohjautuvan myös tähän. (Coté & Gilbert 2009, 307-317; Hämäläinen 2015, 21.)

4.1 Urheilijan polku

Urheilijan polku on yleiskuvaus urheilijan matkasta lapsuusiästä aina aikuisiän huippu-urheiluun. Polku ei ole yksi ennakoon määrätty reitti huipulle, vaan monen eri reitin risteymä kohti huippua. Jokaisen urheilijan polku on myös yksilöllinen, eikä urheilijan polulla voi tarkkaan määritellä eri vaiheita tai valintoja. Urheilijan polun tarkoituksena on kunnioittaa ja ymmärtää yksilön kasvua ja

kehitystä. Yksilöllisten ratkaisujen toteuttaminen ja tukeminen ovat myös keskeisessä roolissa. Urheilijan polku on jaettu kolmeen eri osaan lapsuusvaiheeseen, valintavaiheeseen ja huippuvaiheeseen. Urheilijan polusta on tehty lajeihin omia polkuja, joissa kerrotaan konkreettisesti mitä valmennuksen sisällön tulisi painottaa eri ikävaiheissa. (Hämäläinen 2015, 26; Mononen 2016, 29.) Suomessa freeski-lajilla ei löydy vielä virallista urheilijan polkua. Tässä opinnäytetyössä kuvataan urheilijan polkua laaja-alaisesti.

Lapsuusvaiheessa on tärkeää, että lapsi innostuu urheilemisesta. Lapsen kokemukset ilon ja hauskuuden kautta on havaittu tekijöiksi, jotka pitävät lapsia liikunnan ja urheilun parissa. Merkittävää onkin antaa lapselle mahdollisuus kokeilla eri lajeja ja tätä kautta löytää itselle se tärkeä laji, johon voi myöhemmin erikoistua. Lapsuusvaiheessa on tärkeää harrastaa vaihtelevaa ja monipuolisesti kuormittavaa liikuntaa, näin kehitetään fyysistä harjoitettavuutta ja opitaan monipuolisia liikuntataitoja. Varhainen erikoistuminen yhden lajin pariin voi aiheuttaa esimerkiksi psyykkistä tai fyysistä loppuun palamista. Kokonaisliikuntamäärän olisi hyvä koostua omaehtoisesta liikkumisesta. Ohjatun harjoittelun ja kilpailemisen tulisi jäädä suhteessa pieneksi. Monipuoliset liikuntataidot myöhemmässä vaiheessa helpottavat lajitaitojen oppimista, vahvistamista ja syventymistä. Hyvä harjoitettavuus tuo myös etua myöhemmälle mahdolliselle urheilu-uralle. Hyvän harjoitettavuuden avulla elimistöä voidaan kuormittaa ja elimistö on vastaanottavainen harjoittelulle sekä urheilun kautta syntyvien vammojen määrä on myös vähäisempi. Lapsen ja perheen arkielämässä urheilullisuuteen ja terveelliseen elämäntapaan ohjaaminen aktiivisesti ja tietoisesti luovat hyvää pohjaa urheilijaksi kasvamiselle. (Hämäläinen 2015, 29-30; Mononen 2016, 31.)

Lajin valintavaiheessa nuori kokee monia fyysisiä kasvun ja kehityksen vaihteita, samalla kasvaen yksilönä itsenäisemmäksi. Tässä vaiheessa monen nuoren urheilu muuttuu tavoitteellisemmaksi ja osa valitsee tavoitteellisen, huipulle tähtäävän, urheilijan polun. Moni nuori kuitenkin jatkaa urheilun harrastamista ilman menestystavoitteita ja osa jatkaa harrastuksia omaksi ilokseen. Valintavaihe on merkittävä vaihe urheilun suhteen nuoren elämässä. Nuoren urheilijan tulevaisuuden menestystä oman lajinsa parissa on vaikeaa ennustaa tässä vaiheessa, sillä nuorena menestyminen ei takaa menestymistä aikuisiässä. (Mononen 2016, 32–33.)

Valintavaiheessa urheiluakatemia ja lajiliitto tulevat mukaan nuoren valmentautumisprosessiin. Valmentajan rooli myös kasvaa ja ohjatut harjoitukset lisääntyvät. Valmentajan rooli on tässä vaiheessa tärkeä ja myös vaativin valmentajan osaamisen suhteen. Valmentajan tulee tietää, mitkä tekijät ovat urheilijan kannalta tärkeitä huomioiden niin yksilölliset tavoitteet, taidot kuin myös yksilön kasvun ja kehittymisen. Kasvatettu fyysinen harjoitettavuus lapsuusvaiheessa helpottaa systemaattiseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun siirtymistä. Käytännössä kasvatettu fyysinen

harjoitettavuus on nähtävissä muun muassa harjoittelun sietokykynä ja vähäisenä sairasteluna. Tärkeintä valintavaiheessa on lajitaitojen opettelu sekä lajiin liittyvien taitojen vahvistaminen ja syventäminen. Tässä vaiheessa lapsuudessa mahdollisesti hankitut monipuoliset liikuntataidot ovat luoneet pohjan lajitaitojen oppimiselle ja kehittymiselle. Monipuolinen harjoittelu on edelleen hyvin tärkeää taitojen oppimisen kannalta. Muista lajeista saadut taidot muuttavat päälajin harjoittelua monipuolisemmaksi ja lisäävät kokonaisharjoittelun määrää. Lapsen erikoistuessa tiettyyn lajiin muut lajit jäävät yleensä pois, joten tässä vaiheessa valmentajan on tärkeää pitää harjoittelu monipuolisena eikä pelkästään lajinomaisena. (Hämäläinen 2015, 34-36; Mononen 2016, 32–33.)

Päälajin löytyessä suunnitelmallinen ja tavoitteellinen harjoittelu astuu kuvioon ja samalla harjoittelun määrä ja laatu nousevat. Kilpaileminen astuu myös vahvemmin kuvioon mukaan, tähdäten kohti kansainvälisiä kilpailuja. Tässä vaiheessa valmentajana on tärkeää ottaa huomioon yksilön kasvu, kehitys sekä biologinen kypsyminen harjoitusohjelmia suunnitellessa ja toteuttaessa. Erityisen tarkkaa huomiota tulee kiinnittää kuormituksen ja levon suhteeseen, sillä se voi johtaa ylikuormittumiseen, joka puolestaan voi johtaa loukkaantumiseen, henkiseen uupumiseen tai jopa urheilu-uran lopettamiseen. Lapsuusvaiheessa opetellut urheilulliset elämäntavat ja rytmit auttavat yksilöä kehittymään urheilijaksi. Urheilijalle tulee opettaa terveydestä kokonaisvaltaisesti ja opettaa urheilija itse tunnistamaan tekijöitä, jotka vaikuttavat hänen urheiluunsa ja terveyteen. (Mononen 2016, 32–33.)

Huippuvaiheessa tavoitteeksi korostuvat kansainvälinen menestys ja huipputulosten tavoittelu, näiden tulosten saavuttaminen vaatii urheilijalta täydellistä omistautumista. Valmennuksen tason tulee myös vastata kansainvälisen tason vaatimuksia. Täyden potentiaalin saavuttamiseksi valmentajan tulee tukea, innostaa ja auttaa urheilijaa. Valmentajan tulee koordinoita ja johtaa valmennustiimiä, sekä pysyttävä lajinsa kehityksessä mukana ja löydettävä mahdollisia kilpailuetuja kilpakumppaneihinsa. Valmentajan tulee myös löytää olosuhde, jossa urheilija pääsee kehittymään. Huippuvaiheen työ vaatii valmentajalta monialaista osaamista ja itsensä alituista kehittämistä. Huippuvaiheessa yksilöiden erot ovat hyvin pieniä, joten harjoittelun yksilöinti ja sen optimointi on tärkeää. Harjoittelu on huippuvaiheessa myös hyvin rasittavaa, joten kuormituksen seuranta ja palautuminen ovat merkittävässä roolissa. Tärkeää olisi käyttää hyväksi laadukkaat, tehokkaat ja terveet harjoittelupäivät ja vähentää sairastelun tai muuten negatiivisesti harjoitelluun vaikuttavia päiviä. (Mononen 2016, 33–34.)

4.2 Suomalainen valmennusosaamisen malli

Suomalaisen valmennusosaamisen malli perustuu Cotén ja Gilbertin (2009) esittämään määritelmään valmentajan osaamisesta. Suomalaisen valmennusosaamisen mallilla pyritään kertomaan kokonaisvaltaisesti valmentajan osaamistarpeista ja sen tavoitteena on luoda yhteistä ajattelua valmentamisesta. Valmennusosaamisen malli myös ohjaa valmennuskoulutuksien sisältöjä ja toimintatapoja. Valmennusosaamisen malli toimii myös työkaluna osaamisen ja osaamistarpeiden tunnistamisessa sekä toiminnan arvioimisessa. (Hämäläinen 2015, 21.)

Suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa (2016) valmentajan osaamistarpeet jaetaan neljään eri osaan. Nämä neljä eri osaa ovat voimavarat, itsensä kehittämisen taidot, urheiluosaaminen ja ihmissuhdetaidot. Valmentajan voimavarat ovat vaatimus osaamisen kehittymiselle, ne myös kehittyvät valmennusuran edetessä. Valmentajan tulee suunnitella omaa toimintaansa ja ymmärtää miten se vaikuttaa hänen voimavaroihinsa. Valmentaja, joka osaa suunnitella toimintansa urheilijan kehittymisen ympärille, mutta ottaen myös huomioon oman jaksamisen, on molemmille osapuolille paras vaihtoehto. Urheiluosaaminen, jossa keskeisessä roolissa on lajiosaaminen ja lajista opitun tiedon siirtäminen urheilijalle. Urheiluosaamiseen kuuluu myös yleinen tieto suorituskyvyn kehittämisestä, ihmisen kasvatuksesta ja kuormituksen fysiologiasta. Valmentajan ihmissuhdetaidoissa tärkeitä tekijöitä ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointitaidot ja ihmistuntemus. Valmentajan itsensä kehittämisen taidot ovat tärkein tekijä osaamisen kehittymiselle ja oppimiselle. Valmentajan tulee kehittää itseään koko valmennusuransa ajan vastatakseen urheilijan ja lajinsa vaatimuksiin. Toimintaympäristö sanelee valmentajien osaamistarpeita; urheilijoiden ikä, taso ja sukupuoli ovat isoimpia tekijöitä osaamistarpeiden arvioinnissa. Eri toimintaympäristöissä toimivat valmentajat ja heidän osaamistarpeensa ovat erilaisia. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49-50; Hämäläinen 2015, 25.)

Valmennusosaamisen mallissa (2016) mainitaan tekijöitä, joihin valmentaja voi vaikuttaa urheilijan osaamisen kehittämisessä. Nämä tekijät ovat itsensä kehittämisen taidot, urheilijana kehittyminen, lajiosaaminen, ihmisenä kasvu ja kuulumisen tunne. Urheilijan itsensä kehittämisen taidot ovat välttämättömyys kehittämiselle. Tavoitteenasettelu, itsearviointi, oppimaan oppiminen, verkostoituminen ja tiedonhankintataidot ovat tekijöitä itsensä kehittämisessä. Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen nivotaan yhteen. Urheilijan kehittyminen on iso kokonaisuus ja kattaa kokonaisvaltaisesti eri osa-alueet aina harjoittelusta uneen ja motivaatioon. Lajiosaamisessa urheilija kehittyy oman lajinsa tietäjäksi teknisessä-, taktisessa- ja välineosaamisessa, kuin myös fyysisissä, henkisissä ja sosiaalisissa taidoissa, joita laji vaatii. Ihmisenä kasvuun liittyy

kokonaisvaltainen kypsyminen, arvojen, asenteiden ja ihmissuhdetaitojen oppiminen, kuin myös positiivisen itseisarvon kehittyminen ja muiden ihmisten kunnioitus. Kuulumisen tunteessa urheilija tuntee olevansa osa lajiyhteisöä ja lajia, sekä kokee olevansa oman lajinsa urheilija. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 49-50.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää freeski-valmentajien osaamistarpeita seuravalmennustasolla lasten ja nuorten parissa. Haastattelemalla sekä freeski- että lumilautavalmentajia tähän tutkimukseen tarkoituksena oli saada selville, mitä osaamistarpeita freeski-valmentajalla tulee olla lasten ja nuorten parissa. Freeski ja lumilautailu ovat lajeina hyvin samankaltaiset ja toimivat saman olympiavalmennuskeskuksen alla, jolloin näiden kahden lajin asiantuntijoiden tietämyksen yhdistäminen on luonnollista. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa lajiliitolle tutkimuksen kautta tietoa, jota voidaan käyttää hyväksi valmentajien kouluttamiseen lajin pariin ja kehittämään tietotaitoa olemassa oleville valmentajille. Lajin näkökulmasta on tärkeää saada tutkimustietoa, jonka avulla pystytään suunnittelemaan ja luomaan valmennuskoulutuksen sisältöjä, jotta ne antaisivat mahdollisimman paljon tietoa käytännön valmentamiseen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli auttaa lajiliittoa kehittämään valmennuskoulutusta eteenpäin, tuoden lajin pariin lisää valmentajia ja tietotaitoa. Tavoitteena oli myös lisätä omaa tietotaitoa, jotta pystyn tukemaan urheilijoiden kehitystä eri vaiheissa urheilijanpolkua.

Tutkimuskysymykset, joihin tutkimukseni pyrkii vastaamaan:

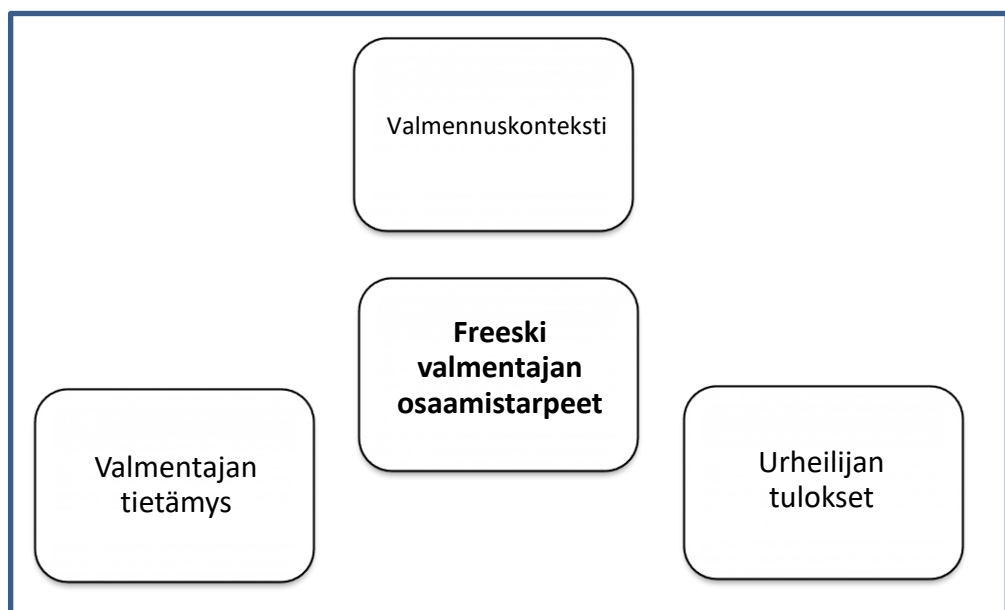
1. Millaista valmennusosaamista freeski-valmentaja tarvitsee?
2. Mistä freeski-urheilijan taitoharjoittelun tulisi rakentua?
 - 2.1 Opetellessa uutta lajitaitoa?
 - 2.2 Vanhaa taitoa jalostaessa?
3. Mitkä psyykkisen valmennuksen osa-alueet ovat hyödyllisiä freeski-urheilijoille?

6 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluilla, joka on yksi laadullisen tutkimuksen yleisimpiä tiedonkeruumenetelmiä. Haastatteluilla oli tarkoitus selvittää freeski-valmentajien osaamistarpeita seuravalmennustasolla lasten ja nuorten parissa. Opinnäytetyön aineisto koostuu neljän ammattivalmentajan haastatteluista. Heidät valittiin haastateltaviksi, koska heitä ilmiö koskee suoraan tai he tietävät ilmiöstä eniten. Haastateltavat omasivat valmennuskokemusta aina seuravalmennustasolta maajoukkueeseen saakka, edellä mainittujen tekijöiden takia heidän tietämyksensä oli tärkeä työn kannalta.

6.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään tutkimuskohteena olevaa ilmiötä, sen rakennetta, tekijöitä ja niiden välisiä kausaalisuhteita. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä määrällisen tutkimuksen yleistyksiin, vaan pyrkimyksenä on ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja mielekkään tulkinnan antaminen. (Kananen 2012, 29-30.) Opinnäytetyössä ilmiönä ovat freeski-valmentajan osaamistarpeet seuravalmennustasolla.



Kuvio 1. Valmennusosaamisen malli. (mukailtu Coté ja Gilbert 2009.)

Opinnäytetyössä on tarkoitus käyttää soveltaen Cotén ja Gilbertin (2009) kehittämää valmennusosaamisen mallia freeski-valmentajien valmennusosaamisen tutkimiseen. Tutkimuskohde on freeski-valmentajat ja heidän valmennusosaamisensa, mutta tutkimus rajataan lähinnä koskemaan seuratason valmentajia. Heidän toimintaympäristössään urheilijat ovat lapsia ja nuoria. Opinnäytetyössä freeski-valmentajien osaaminen jaettiin kolmeen eri osa-alueeseen, soveltaen Cotén ja Gilbertin (2009) valmennusosaamisen mallia (Kuvio 1.). Ensimmäinen osa on valmentajan tietämys, joka kattaa lajiosaamisen ja yleisen urheilutietämyksen. Lajiosaaminen tarkoittaa freeski-lajin teknistä-, taktista- ja välineosaamista. Yleisellä urheilutietämyksellä tarkoitetaan tietämystä esimerkiksi 4suorituskyvyn kehittämisestä, ihmisen kasvatuksesta ja kuormituksen fysiologiasta. Toinen osa on urheilijan tulokset eli mihin valmentaja voi vaikuttaa urheilijassa, tähän sisältyy motivaatioon ja psyykkiseen valmennukseen liittyvät tekijät freeski-lajin parissa. Kolmas osa on valmennuskonteksti eli miten valmentaja käyttää osaamistaan eri toimintaympäristöissä. Opinnäytetyön tapauksessa toimintaympäristö on rajattu lapsiin ja nuoriin, koska seuravalmentajat yleensä toimivat lasten ja nuorten kanssa. Käyttämällä kyseistä valmennusosaamisen mallia voidaan tutkia freeski-valmentajien osaamistarpeita ja saada selville minkälaista osaamista tarvitaan lajin parissa.

6.2 Aineiston keruu

Tiedonkeruumenetelmänä toimii haastattelu, joka on laadullisessa tutkimuksessa yleisin käytetty tiedonkeruumenetelmä. Haastattelun eri muodoista käytettäväksi valikoitui teemahaastattelu, koska se voidaan kohdentaa tiettyihin teemoihin ja vastausten analysointi on helpompi aloittaa teemoittain. Teemahaastattelussa tutkija on valinnut aiheet eli teemat etukäteen, jotka käydään läpi haastattelun aikana. Teemahaastattelun taktiikkana on puhua yhdestä teemasta yleisesti edeten yksityiskohtaisempiin asioihin ja tämän jälkeen siirtyään seuraavaan teemaan. Teemahaastattelua käytetään silloin kun ilmiötä ei tunneta ja halutaan saada käsitys kohteesta. Haastattelussa haastateltava pyrkii selvittämään haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä, sitä mukaa kun ne tulevat esiin haastattelussa. Haastattelusta saatujen vastausten avulla pyritään rakentamaan kokonaiskuva ilmiöstä. Haastattelut suoritetaan yksilöhaastatteluina, koska näistä saadaan tarkempaa ja luotettavampaa tietoa. (Kananen 2014, 70-72: Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 198-199.) Opinnäytetyön tapauksessa ilmiö on freeski-valmentajan osaamistarpeet seuravalmennustasolla lasten ja nuorten parissa. Valmentajakoulutuksen pääkohdeyryhmänä oli seuravalmentajat. Seuravalmentajat yleensä toimivat lasten ja nuorten parissa, tämän takia tutkimus rajattiin koskemaan lapsia ja nuoria. Haastateltavaksi valikoituvat slope-

lumilajien ammattivalmentajat, koska heitä ilmiö koskee osittain ja he tietävät ilmiöstä eniten. Haastateltavat omasivat kokemusta eritasoisista urheilijoista aina seuravalmennustasolta maa-joukkueeseen asti.

Teemahaastattelu jaettiin kolmeen eri teemaan:

- Freeski-valmentajan osaamistarpeet
- Freeski-urheilijan taitoharjoittelu
- Freeski ja psyykinen valmennus

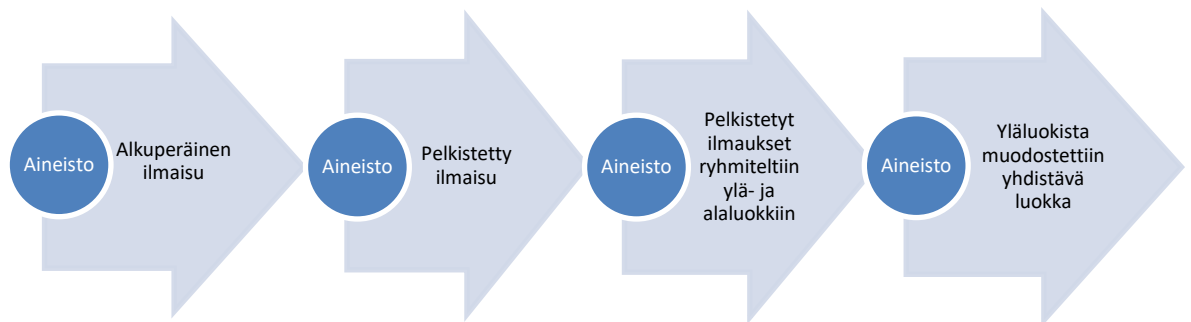
Haastattelun kysymykset pohjautuvat tutkimuksen tutkimuskysymyksiin. Kysymykset teemahaastatteluun rakentuivat soveltamani valmennusosaamisen mallin avulla. Soveltamani valmennusosaamisen mallin kautta pyrittiin selvittämään freeski-valmentajien tietämystä freeski-lajista ja urheilutieteistä. Soveltamani valmennusosaamisen malli pyritään selvittämään myös mihin valmentaja voi vaikuttaa urheilijassa psyykkisen valmennuksen työkaluilla ja miten valmentaja käyttää tätä osaamista valmennuskontekstissa lasten ja nuorten kanssa.

Haastattelut suoritettiin kasvotusten, yhtä lukuun ottamatta, joka suoritettiin etänä videoyhteyden välityksellä. Haastatteluja tehdessä käytettiin teemahaastattelu runkoa (Liite 2). Haastattelujen kesto vaihteli puolesta tunnista tuntiin riippuen haastateltavasta. Haastateltavien henkilöllisyydet salattiin tutkimuksessa, haastateltavien yksityisyyden suojaamiseksi. Haastattelut nauhoitettiin ja haastatteluista saatu aineisto tuli ainoastaan tutkijan käyttöön, ja vastauksia hyödynnettiin ainoastaan tässä tutkimuksessa. Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja haastateltavien yksityisyyttä kunnioittaen, että haastateltavien henkilöllisyys ei tulisi missään vaiheessa julki. Lopullisen työn valmistuttua haastatteluista saatu aineisto tuhottiin. Työssä vastaajat on numeroitu, esimerkiksi H1 kuvaa ensimmäisen haastateltavan omia sanoja ja vastauksia. Haastattelu perustuu vapaaehtoisuuteen ja haastateltava pystyi keskeyttämään haastattelun halutessaan.

6.3 Tulosten analysointi

Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysi-menetelmää käyttäen pystytään analysoimaan dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti, pyrkien saamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus yleisessä muodossa. Laadullisen tutkimuksen analyysissä puhutaan yleensä kahdesta eri

toteutustavasta: induktiivisesta ja deduktiivisesta. Induktiivinen toteutustapa kuvaa analyysia yksittäisestä yleiseen ja deduktiivinen kuvaa analyysistä päinvastoin eli yleisestä yksittäiseen. Kolmas olemassa oleva laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä on abduktiivinen päättely, jossa havaintojen tekoon liittyy jokin johtoajatus tai johtolanka. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103-107, 117.) Tämän opinnäytetyön aineiston analyysissä käytetään sisällönanalyysia, joka pohjautuu abduktiiviseen päättelyyn, sillä mukailtu valmennusosaamisen malli toimii analyysin johtoajatuksena.



Kuvio 2. Aineiston sisällönanalyysin eteneminen.

Tämän opinnäytetyön aineisto koostuu neljän slope-lajin valmentajan teemahaastatteluista. Haastattelut nauhoitettiin, jonka jälkeen ne käytiin läpi ja litteroitiin tekstin muotoon. Litterointi tekniikkana käytettiin yleiskielistä litterointia, jossa aineisto on muutettu kirjakielelle poistaen murre- ja puhekielen ilmaisu. Tämän jälkeen aineistoa karsittiin poistaen kaikki epäoleellinen tutkimukseen liittyen. Aineiston karsiminen tapahtui niin, että aineistoista etsittiin tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja tai lausumia. Kyseistä menetelmää käyttäen aineisto tiivistyi. Alkuperäiset lausumat eriteltiin allekkain ja huomioon otettiin, että yhdestä lausumasta pystyi syntymään useita pelkistettyjä ilmaisuja yhteen alaluokkaan. Aineisto tämän jälkeen luokiteltiin, tällöin aineistosta etsittiin samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia ilmaisevia käsitteitä. Aineiston luokittelussa käytettiin apuna esittämäni valmennusosaamisen mallia (Kuvio 1). Soveltamassani valmennusosaamisen mallissa oli kolme osa-aluetta, tällöin aineistosta pystyttiin yhdistämään lausumia johonkin näistä kolmesta osa-alueesta. Esimerkiksi psyykkiseen valmennukseen liittyvät lausumat pystyttiin yhdistämään urheilijan tuloksiin. Alaluokkia yhdistelemällä saadaan yläluokkia, jotka nimetään aineistoista nousevien aiheiden mukaan (Kuvio 2). Yläluokista lopulta saadaan yhdistävä luokka ja tämä on yhteydessä tutkimustehtävään (Liite 1.). Yhdistävän luokan muodosti joku

kolmesta osa-alueesta soveltamassani valmennusosaamisen mallissa. Koko analyysin ajan tutkija seurasi, että polku alkuperäiseen aineistoon säilyi.

7 Tutkimustulokset

Hyvin tehdyn tutkimusraportin tulisi selkeästi kertoa, mitä saatiin vastaukseksi tutkimuskysymyksiin. Tulokset tulisi pyrkiä esittämään kiinnostavasti ja sujuvasti, muistaen tutkimuksen tarkoituksen. Kaikkia kysymyksiä ja niihin saatuja vastauksia on tarkasteltava työssä. Tulokset tulisi koota ryhmittäin, jotta työn lukija saa selville tärkeimmät päätulokset. Tutkimustuloksia voidaan esittää ja havainnollistaa kuvioilla, numeerisilla taulukoilla tai matriiseilla, niiden avulla voidaan tiivistää tietoa, mutta niiden käyttöä tulee miettiä huolellisesti. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020a.)

Seuraavassa kolmessa alaluvussa esitellään tämän tutkimuksen tulokset. Otsikointi on tuotu suoraan tutkimuskysymyksistä, jotta tulosten esittely olisi mahdollisimman selkeää lukijalle. Tekstiin on myös lisätty alkuperäisiä ilmaisia haastatteluista tuomaan haastateltavien konkreettisia näkemyksiä esille aiheesta.

7.1 Millaista valmennusosaamista freeski-valmentaja tarvitsee?

Jokainen haastateltava (N=4) oli sitä mieltä, että liikunta-alan koulutuksesta olisi hyötyä freeskilajin parissa. Tärkeimpinä tekijöinä pidettiin kokonaisvaltaisen kuvan saamista liikunnanohjaamisesta, harjoittelun periaatteista, tutkitun tiedon yhdistämisestä lajin pariin ja käytännön työkalujen saamisesta valmennukseen. Kaikki haastateltavat olivat käyneet eritasoisia liikunta-alan koulutuksia, kuten ammatinkorkeakoulututkinnot, valmentajan ammattitutkinnot ja lisäksi erilaiset lisäkoulutukset. Tärkeänä koulutuksen mukana tuomana asiana nousi myös esiin kouluttautumisen kautta opittavat tiedonhakumenetelmät ja tutkitun tiedon soveltaminen omaan lajiin.

”Ja näkemys tästä mitä hyötyy, niin liikunta-alan koulutuksessa oppii tärkeitä ja hyödyllisiä taitoja liikunnan ohjaamiseen kokonaisvaltaisesti” (H3)

Koulutuksen puutteellisuus haastateltavien mielestä voi johtaa valmennuksen yksipuolisuuteen, kun ei ole olemassa tietotaitoa tai näkemystä kokonaisuudesta. Koulutuksen puute voi aiheuttaa valmentajalle epävarmuutta, ongelmien tullessa ilmi lajivalmennuksen ulkopuolelta. Valmennuksesta voi jäädä myös pois jotain oleellisia asioita esimerkiksi liittyen seuraikäisten urheilijoiden fyysiseen kehitykseen. Valmentaminen voi myös pohjautua entisen urheilijan omiin kokemuksiin, ”mikä toimi minulle toimii varmasti muille” tyylisenä valmennuksena ja tällainen valmentaminen voi olla kapeakatseista.

Lajitietämys oli tärkeässä roolissa, sillä sen avulla pystytään muodostamaan suhde valmennettaviin ja se luo uskottavuutta urheilijoiden keskuuteen. Lajitietämys myös antaa kompetenssia valmentaa lapsia ja nuoria lajin parissa. Valmentaja pystyy myös ohjaamaan urheilijan harjoittelua oikeaan ja turvalliseen suuntaan. Tärkeänä taitona pidettiin kykyä yhdistää oma kokemus lajin parista muualta hankittuun tietoon, ja yhdistää ne lajin vaatimuksiin. Haastateltavien mielestä on tärkeää ymmärtää, mitä on tekemässä ja pystyy tarvittaessa näyttämään esimerkkiä valmennettaville käytännössä.

”Ymmärrät mitä sinä olet tekemässä ja ei siitä mitään haittaa ole, jos osaa myös tarvittaessa esimerkiksi näyttää, se tuo aika paljon katu-uskottavuutta nuorten kanssa, kun vähän osaa itsekin jotakin tehdä.” (H2)

Freeski-lajina kehittyi nopeaa vauhtia eteenpäin ja niin kehittyvät varmasti monet muut urheilulajit. Sen takia olisi tärkeää, että valmentaja pystyy vastaamaan lajin asettamiin vaatimuksiin. Valmentajan tulisi pysyä lajin kehityksessä ja uusimmassa tutkimustiedossa kiinni, jotta toiminta olisi mahdollisimman tehokasta, samalla myös päämäärä pysyy tuoreena. Valmentajana kehittyminen on myös tärkeää motivaation kannalta, itsensä haastaminen ja uusien asioiden oppiminen toimii hyvänä motivaation lähteenä.

”Asiat menee eteenpäin, silloin pitäisi jatkuva kehitys olla päällä tavallaan se, että pystyy haastamaan itseään ja oppimaan uusia asioita, se on ison motivaation lähde myös.” (H4)

Valmentajalla olisi hyvä olla tietämystä ihmisen fysiologiasta ja harjoittelun vaikutuksesta yksilöön freeski-lajin parissa. Yksi haastateltava pohti harhaluuloa, mikä pyörii freeski-lajin ympärillä; laji on hyvin taitopainotteinen, mutta yleisenä harhaluulona pidetään sitä, että ei tarvitsisi tehdä mitään fyysistä harjoittelua lajin eteen. Mutta loukkaantumiset tulevat nopeasti harrastuksen pariin, jos fysiikka ei ole tarvittavalla tasolla. Yhden haastateltavan mielestä seuratasolla olisikin hyvä olla tietoinen näistä asioista ja opettaa lapsille sekä nuorille fysiikkaharjoitteluun liittyviä asioita, jotta lajissa kehittyminen ja harjoittelu olisivat mahdollisimman turvallista. Myös omassa tiedossa ihmisen harjoitettavuudesta pystyy paremmin suunnittelemaan ja toteuttamaan harjoituksia. Harjoittelu olisi tällöin mahdollisimman tehokasta ja tarkoituksenmukaista.

Kahden haastateltavan mielestä lasten ja nuorten valmentajan tulisi kartoittaa, minkälaisia urheilijoita hänellä on taitotasoltaan, ruumiinrakenteeltaan ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan. Mahdollisissa puutteissa edellä mainituissa tekijöissä, valmentajan tulisi reagoida ja puuttua niihin. Valmentajan tulisi olla tietoinen lapsen ja nuoren fyysisen kehityksen vaiheista sekä pystyä mahdollisesti tunnistamaan, missä vaiheessa kasvua ollaan menossa. Harjoittelussa tulisi huomioida

lasten ja nuorten eri kehitysvaiheet ja herkkyyskaudet. Suoritustekniikat tulisi opetella huolellisesti itse lajissa, mutta myös oheisharjoittelun puolella. Harjoittelun tulisi olla mahdollisimman monipuolista ja vaihtelua tulisi tapahtua myös lajin sisällä, yksipuolinen harjoittelu voi johtaa rasitusvammoihiin. Lasten ja nuorten kanssa toimiessa pitää olla tarkempi valvonnan suhteen, jotta harjoittelu olisi mahdollisimman turvallista.

7.2 Mistä freeski-urheilijan taitoharjoittelun tulisi rakentua?

Haastateltavien mielestä valmentajalla pitäisi olla käsitys taidon opettamisen perusteista, näin harjoitteluun käytetty aika olisi mahdollisimman tehokasta ja tarkoituksenmukaista. Valmentajan olisi myös hyvä olla tietoinen eri opetustyyleistä ja oppijoista, ja sitä kautta soveltaa valmentamista, jotta oppiminen olisi tehokasta. Valmentajan olisi hyvä pystyä tunnistamaan, missä vaiheessa taidon oppimista ollaan menossa ja tätä kautta rytmittämään tekemistä ja toistomääriä.

”Se aika, mitä käytetään treenaamiseen, olisi tehokasta ja toiminta tarkoituksenmukaista niin valmentajan on hyvä tietää taidon opettamisen perusteista ja niistä eri tyyleistä, tavoista ja näkökulmista, miten taitoa voi opettaa.” (H3)

Haastattelujen yhteydessä lumen ulkopuolella suoritettavan taitoharjoittelun ja itse lajisuorituksen välillä, haastateltavat näkivät mahdollisuuksia siirtovaikutukselle. Yhden haastateltavan mielestä taitoharjoitteluun voidaan tuoda mukaan lajinomaisia liikkeitä ja suoritukset voidaan tehdä lajinomaisella tyylillä, mikä voi auttaa lajissa tietyn tempun suorittamisessa. Taitoharjoittelun avulla voidaan luoda pohjia lajitaitoja varten harjoittelemalla erilaisia liikemalleja mahdollisimman monipuolisesti. Käytännön esimerkkeinä olivat trampoliinilla hyppely, ja erilaisten apuvälineiden käyttö esimerkiksi trampoliinisukset.

Haastateltavien mielestä mielikuvaharjoittelu on tärkeä ja iso työkalu, mitä ei käytetä tarpeeksi harjoittelussa, ja sitä tulisikin painottaa enemmän lajin parissa. Mielikuvaharjoittelulla urheilija voi itse käydä läpi omaa suoritustaan ennen tai jälkeen suorituksen. Yksi haastateltava oli sitä mieltä, että mielikuvaharjoittelulla voidaan esimerkiksi hidastaa suoritusta ja rakentaa liikeketjuja. Haastateltavien mukaan lajin parissa videot ja kuvat ovat isossa roolissa, urheilijat katsovat ja fiilistelevät temppuja ja tätä kautta voi tapahtua mielikuvaharjoittelua tiedostamatta tai tiedollisesti. Mielikuvaharjoittelu oli myös tärkeässä roolissa uuden tempun oppimisessa tai vanhan tempun muokkaamisessa.

*”Se tulee myös sitä kautta, näissä lajeissa ensin katsotaan videoita ja tosi paljon luetaan lehtiä, niin huomaamatta juniorit tekee sitä mielikuvaharjoittelua, koska ne katsovat ja fiilistelee temp-
puja. Siinä koko ajan ne aivot työstää niin kyllä sen sitä tapahtuu tosi paljon tiedostamattomasti
ja tiedostetusti.” (H3)*

7.2.1 Opetellessa uutta lajitaitoa?

Kahden haastateltavan mielestä, aloittaessa uuden lajitaidon opettelua, valmentajalla tulisi olla käsitys siitä, miten urheilija oppii uusia taitoja, miten hän toimii ihmisenä ja mikä on henkisen puolen tila. Valmennettavan ja urheilijan välillä olisi myös hyvä olla olemassa luottamus. Näiden tekijöiden jälkeen olisi hyvä kartoittaa urheilijan tavoite ja tämänhetkinen taitotaso. Valmentajan tulisi ottaa myös huomioon urheilijan fysiikka, eli pystyykö urheilija fyysisiltä ominaisuuksiltaan tekemään kyseistä tempua. Yllä olevien tekijöiden jälkeen voidaan edetä prosessissa eteenpäin. Suorituspaikalla ja olosuhteella on iso merkitys uuden lajitaidon opettelussa, suorituspaikan pitää olla turvallinen, jotta uutta lajitaitoa voidaan lähteä kokeilemaan. Valmentaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa suorituspaikkaan ja aluksi ei haittaa, jos lähdetään liikkeelle mahdollisimman helposta suorituspaikasta. Valmentajan ollessa kokenut ja koulutautunut, harjoittelusta voidaan saada tehokkaampaa. Valmentaja osaa ohjata harjoittelua oikeaan suuntaan, antaa oikeita virikkeitä ja tietää mikä on seuraava askel.

Yksi haastateltava totesi uuden lajitaidon opetteluun liittyviä prosesseja olevan niin monta kuin on valmentajaa ja laskijaa. Mutta kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että uuden lajitaidon opettelu on hyvin yksilöllistä. Ennen lumelle siirtymistä harjoittelua voidaan tehdä esimerkiksi trampoliinilla, jossa voidaan tehdä liikemalleiltaan samankaltaisia temppeja. Trampoliinilla temppeja voidaan myös pilkkoa osiin oppimisen helpottamiseksi. Trampoliinilla on myös matala kynnys lähteä kokeilemaan uutta lajitaitoa ja siellä saa helposti paljon toistoja. Kun urheilija on löytänyt uutta lajitaitoa vastaavan liikemallin ja hallitsee sen, urheilija voi alkaa siirtämään sitä seuraavaan vaiheeseen. Prosessi voi edetä seuraavaksi niin, että urheilija tekee tempun suoraan lumelle tai käyttää seuraavana vaiheena mahdollisuuksien mukaan ilmatäytteistä patjaa. Huomiointavaa on myös, että urheilijalla on lajitaidon näkökulmasta perustaidot kunnossa, jotta huomio ei kiinnity perustaidon lajitekniisiin asioihin, vaan urheilija pystyy keskittymään itse lajisuoritukseen. Palautteen rooli on myös tärkeä. Niin urheilijan sisäisesti käsittelemä palaute kuin ulkoinen palaute valmentajan antamana tai videolta näytettynä.

”Sitten tietenkin nämä videokuvaamiset suorituksesta ja sen analysointi omasta suorituksesta varmaan auttaa myös näkemään, että ei ole pelkästään vaan sen oman kehon tuntuma, vaan saa myös kuvallisen palautteen ja sitten voi tietysti pyytää palautetta valmentajalta” (H4)

7.2.2 Vanhaa taitoa jalostaessa?

Haastateltavat olivat samaa mieltä siitä, että vanhasta poisoppiminen voi olla hyvin hankalaa. Lisätessä temppuun uutta otetta tai astetta tulee olla kärsivällinen ja tiedostaa, että se voi viedä aikaa. Yksi haastateltava painotti enemmän keskittymistä laatuun kuin määrään. Olisi myös hyvä kertoa urheilijalle, että prosessi voi olla aikaa vievää ja osataan kommunikoida urheilijan kanssa ärtymyksen ja luovuttamisen välttämiseksi.

”Niin se että siihen otetaan aikaa ja osataan sille laskijalle myös viestiä, että hän ei hermostu siihen eikä heti luovuta” (H2)

Haastateltavien mielestä uusia otteita opetellessa urheilijalta voi ensin kysyä onko hän aikaisemmin tehnyt otetta mihinkään muuhun temppuun. Uuden otteen harjoittelu voidaan myös aloittaa helpommilla ja pienemmillä tempuilla. Suorituksen perusosat tulisi myös olla kunnossa, jotta otteisiin ei tarvitse kurotella, vaan urheilija pystyy tuomaan suksen oman kätensä lähetyville. Edellinen taitotaso tulee olla hyvin hallussa ennekuin aloitetaan vaikeuttamaan temppua, kuten lisäämällä asteita vanhaan temppuun. Jos edellinen taso ei ole hallussa, suoritus voi mahdollisesti epäonnistua ja se voi merkitä puutteita tekniikassa.

7.3 Mitkä psyykkisen valmennuksen osa-alueet ovat hyödyllisiä freeski-urheilijoille?

Haastateltavat olivat yleisesti sitä mieltä, että psyykkisestä valmennuksesta olisi hyötyä lajin parissa, koska sillä voitaisiin mahdollisesti parantaa laji- ja kilpailusuoritusta. Haastateltavat olivat saaneet tietonsa psyykkisestä valmennuksesta kouluttautumisen ja työkokemuksen kautta. Työkalut, mitä haastatteluista nousi esiin, olivat tavoitteenasettelu ja mielikuvaharjoittelu. Lasten ja nuorten kanssa työskennellessä olisi haastateltavien mukaan hyvä olla tietoinen sisäisen ja ulkoisen motivaation roolista. Haastateltavien mielestä sisäisen motivaation tulisi olla tärkeimmässä roolissa ja ulkoinen motivaatio toimii harjoittelun hetkellisenä auttajana.

Tavoitteenasettelua haastateltavat pitivät tärkeänä, mutta hyvin yksilöpainotteisena. Jotkut yksilöt eivät esimerkiksi halua jakaa omia tavoitteitaan, vaan haluavat pitää ne itsellään. Tavoitteenasettelussa tärkeää on urheilijan kanssa keskustelu ja tavoitteen purkaminen välivaiheisiin. Tavoitteenasettelua pidettiin hyödyllisenä niin valmentajalle kuin urheilijalle, sillä se antaa suunnan harjoittelulle. Kun tiedetään, mitä tavoitellaan, niin voidaan määritellä välivaiheet ja suunnitella harjoittelu sen mukaan. Oppiminen voi myös mahdollisesti olla nopeampaa ja laadukkaampaa. Tavoitteenasettelu voi myös toimia motivoivana tekijänä valmentajalla, kun tiedetään mihin tähdätään.

”No eri osa-alueilla keskustelisin urheilijan kanssa ja yhdessä etsittäisiin ne tavoitteet pitkällä tähtäimellä ja sitten sitä mukaa pilkotaan sitä pikkuisen pienempiin välietappeihin mihin sitten aina pyritään ja tietyin väliajoin niin katsotaan onko tavoite täyttynyt vai pitääkö niitä muuttaa.” (H3)

Mielikuvaharjoittelua pidettiin haastateltavien mielestä isona osana harjoittelua, jota tulisi käyttää enemmän lajin parissa ja uusien temppujen opettelussa. Kuinka paljon mielikuvaharjoittelua tulisi tehdä, oli haastateltavien mielestä vaikea arvioida. Yksi haastateltava pohti riittääkö tempun läpikäyminen mielessä hetki ennen suoritusta vai vaatiiko se pidempiaikaista mielikuvien käyttöä. Mielikuvaharjoittelussa voidaan temppuja käydä läpi itsenäisesti tai valmentaja voi olla mukana auttamassa. Yhden haastateltavan mukaan mielikuvien avulla pystyy tarkastelemaan ja varioimaan suoritusta. Yksi haastateltava arveli, että useimmat urheilijat eivät lähde kokeilemaan uutta temppua ennen kuin heillä on kyseisestä tempusta jonkinlainen kuva päässä. Jokaisella haastateltavalla oli omakohtaista kokemusta mielikuvaharjoittelun käytöstä lajin parissa, joillakin enemmän ja joillain vähemmän.

”Olen käyttänyt paljon ja varsinkin nuorena noissa lumilautalehdissä olleet sekkarikuvat missä temppu on kuvattu kuva kovalta.” (H3)

7.4 Johtopäätökset

Haastattelujen perusteella freeski-valmentajalle olisi hyötyä liikunta-alan koulutuksesta kokonaisvaltaisen kuvan saamiseksi liikunnanohjaamisesta, harjoittelun periaatteista, tutkitun tiedon yhdistämisestä lajin pariin ja käytännön työkalujen saamisesta valmennukseen. Koulutuksen puute voi johtaa harjoittelun yksipuolisuuteen ja harjoittelusta voi jäädä pois oleellisia asioita. Tulee myös muistaa, että seuratasolla valmentajilta ei voi olettaa tai vaatia koulutusta, mutta koulutukseen voi hakeutua esimerkiksi lajiliittojen järjestämien koulutusten kautta. Yleisesti

mieltien koulutuksesta ei olisi haittaa etenkin lasten ja nuorten kanssa toimiessa. Lasten ja nuorten kanssa toimiessa olisi hyvä olla tietämystä ihmisen fysiologian toiminnasta ja perusasioiden opettamisen aloittamisesta jo lapsille ja nuorille. Laji on taitopainotteinen, mutta lajin vaatimukset ovat fyysisesti vaativia ja valmentajan tulisi olla tästä tietoinen. Valmentajan tulisi olla myös tietoinen lasten ja nuorten fyysisen kehityksen vaiheista ja pystyä tunnistamaan nämä vaiheet. Valmentajan tulisi myös kartoittaa minkälaisia urheilijoita hänellä on taitotasoltaan, ruumiinrakenteeltaan ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan, koska näillä tekijöillä on vaikutusta harjoitteluun.

Valmentajalla olisi hyvä olla lajitietämystä, sillä se antaa pätevyyden valmentaa lajia ja se luo uskottavuutta urheilijoiden keskuuteen, mutta tärkeimpänä valmentaja osaa ohjata harjoittelua oikeaan ja turvalliseen suuntaan. Lajin nopean kehityksen takia olisi hyvä, että valmentaja pysyisi mukana lajin kehityksen ja uusimman tutkimustiedon mukana. Suoritustekniikat olisi hyvä opetella alusta alkaen oikein oheis- ja lajiharjoittelussa. Harjoittelun tulisi olla mahdollisimman monipuolista ja vaihtelua tulisi tapahtua lajinkin sisällä. Aikuisiin verrattuna lasten ja nuorten kanssa toimiessa pitää olla tarkempi valvonnan suhteen, jotta harjoittelu olisi mahdollisimman turvallista.

Freeski-lajin parissa taitoharjoittelussa tulisi olla lajinomaisia liikkeitä ja suorituksia. Tämän lisäksi harjoittelussa tulisi pyrkiä mahdollisimman monipuolisesti harjoittelemaan erilaisia liikemalleja. Tällainen harjoittelu voi edesauttaa tietyn tempun tai sen osan oppimista itse lajissa. Harjoittelussa voidaan käyttää apuna trampoliinia, tasapainoliinaa, trampoliinisuksia tai muita apuvälineitä, joilla saadaan lajinomaista harjoittelua. Prosessi, miten uusia lajitaitoja opitaan, on yksilöllinen ja tapoja tehdä on yhtä monta kuin on urheilijaa ja valmentajaa. Mutta yksi tapa, millä prosessi voidaan tehdä, on aloittaa harjoittelu trampoliinilla, missä harjoiteltava taito voidaan purkaa osiin. Urheilijan löytäessä temppua muistuttavan liikemallin, voidaan temppu siirtää joko lumelle tai alastulopatjalle mahdollisuuksien mukaan. Vanhaa taitoa jalostaessa tulisi kommunikoida urheilijan kanssa siitä, kuinka prosessi voi viedä aikaa. Tämän avulla voidaan ehkäistä ärtymystä ja luovuttamista. Asteiden lisääminen vanhaan temppuun vaatii urheilijalta nykyisen taidon hyvin hallitsemista, ennen kuin siirrytään vaikeuttamaan temppua. Uusien otteiden opettelu vanhaan temppuun vaatii suorituksen perusosien kunnossa olemista.

Haastattelujen mukaan psyykkisen valmennuksen osa-alueista hyödyllisimmäksi nousivat tavoitteenasettelu ja mielikuvaharjoittelu. Myös lasten ja nuorten kanssa toimiessa olisi hyvä olla tietoinen sisäisen ja ulkoisen motivaation merkityksestä. Tavoitteenasettelu antaa suunnan harjoittelulle ja sen avulla voidaan määritellä välivaiheet, ja luoda harjoittelu sen pohjalta. Tavoitteenasettelun avulla oppiminen voi myös olla nopeampaa ja laadukkaampaa. Tavoitteenasettelusta

saatava hyöty on yksilöllistä, koska kaikki urheilijat eivät halua jakaa tavoitteitaan. Tavoitteenasettelussa on tärkeää keskustella urheilijan kanssa tavoitteista ja purkaa tavoitteet vaiheisiin. Valmentajalle tavoitteenasettelu voi toimia motivaation lähteenä, koska silloin on tiedossa mihin tähdätään.

Mielikuvaharjoittelua pidettiin haastateltavien mielestä isona osana harjoittelua ja sitä tulisi hyödyntää enemmän lajin parissa, etenkin uusien temppujen opettelussa se olisi hyvä työkalu. Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan käydä läpi suoritusta ennen tai jälkeen tempun. Mielikuvassa pystytään tarkastelemaan tempua ja miettimään sen yksityiskohtia.

Peilaten tutkimustuloksia esittämääni valmennusosaamisen malliin (kuvio 1), jossa freeski-valmentajan osaamistarpeet jaettiin kolmeen eri osa-alueeseen, voidaan todeta, että seuraavanlaisista valmennusosaamista tarvitaan freeski-valmentajien parissa ja valmennuskoulutuksen tulisi sisältää seuraavanlaisia asioita.

Valmentajan tietämys, joka kattaa tässä tutkimuksessa lajiosaamisen ja yleisen urheilutietämyksen. Lajiosaaminen tässä tutkimuksessa kattoi freeski-lajin teknisen-, taktisen- ja välineosaamisen. Yleiseen urheilutietämykseen kuului esimerkiksi yleinen tieto suorituskyvyn kehittämisestä, ihmisen kasvatuksesta ja kuormituksen fysiologiasta. Tutkimuksen perusteella kouluttautumisella saataisiin kokonaisvaltainen kuva liikunnanohjaamisesta, harjoittelun periaatteista, tutkitun tiedon yhdistämisestä lajin pariin sekä käytännön työkalujen saamiseksi valmentamiseen. Lajiosaamisella saadaan ohjattua harjoittelua turvalliseen ja oikeaan suuntaan. Valmentajakoulutuksessa tulisi siis huomioida yllä mainitut tekijät. Taitoharjoittelussa tulisi olla lajinomaisia liikkeitä ja suorituksia. Prosessi, jolla uusia lajitaitoja opetellaan, on hyvin yksilöllinen. Harjoittelussa voi käyttää apuna apuvälineitä resurssien mukaan.

Urheilijan tulokset eli mihin valmentaja voi vaikuttaa urheilijassa, tähän sisältyy motivaatioon ja psyykkiseen valmennukseen liittyvät tekijät. Tutkimuksen perusteella sisäinen ja ulkoinen motivaatio, tavoitteenasettelu ja mielikuvaharjoittelu ovat tekijöitä, joita valmentaja tarvitsisi valmentessaan ja joihin valmentaja voi vaikuttaa urheilijassa. Valmentajakoulutuksessa tulisi siis huomioida yllä mainitut tekijät.

Valmennuskonteksti kattaa toimintaympäristön, jossa valmentaja käyttää osaamistaan lasten ja nuorten parissa. Tutkimuksen perusteella valmentajalla tulisi olla tietämystä lasten ja nuorten fyysisistä kehitysvaiheista. Valmentajan tulisi kartoittaa urheilijoitaan taitotasoltaan, ruumiinrakenteelta ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan ohjatakseen harjoittelua oikeaan suuntaan. Valmentajakoulutuksessa tulisi siis huomioida yllä mainitut tekijät.

8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön teko lähti liikkeelle tekijän halusta selvittää freeski-valmentajien osaamistarpeita seuravalmennustasolla. Tämän opinnäytetyön tekijä työskentelee freeski-lajin parissa ja koki tarvetta selvittää minkälaisia osaamistarpeita freeski-valmentajalla olisi, ja miten esiinnoukseita tarpeita voisi käyttää lajiliiton järjestämässä valmentajakoulutuksessa. Tekijä on itse kokenut valmentajien osaamistaidon kehittämisen tärkeänä lajin eteenpäin viemiseksi. Omat kokemukset lajin parissa valmentamisesta ja työskentelystä vahvistavat valmentajien kouluttamisen tärkeyttä lajin parissa.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tutkimustietoa freeski-valmentajien osaamistarpeista seuravalmennustasolla. Vastaajina toimivat ammattivalmentajat slopelajien puolelta. Heiltä saatiin kokemuksia ja pitkäaikaista näkemystä aiheen parista. Haastateltavat omasivat kokemusta valmentamisesta eri tasoilta aina seuravalmennustasolta maajoukkueeseen saakka, joten heidän tietämyksensä oli tärkeää työn kannalta. Opinnäytetyön teoriaosuuden kautta opinnäytetyön lukija saa käsityksen siitä, minkälaisessa ympäristössä valmentaja toimii ja minkälaista osaamista valmentaja mahdollisesti tarvitsisi.

Opinnäytetyöprosessi oli opettavainen ja haastava. Tutkimuksen kautta oli mielenkiintoista selvittää valmentajien näkemyksiä lajin valmentamisesta ja osaamistarpeista. Työ antoi tekijälle paljon mietittävää ja näkökulmia, joita ei välttämättä ehdi miettiä syvällisemmin normaalin arjen pyöriessä. Teemahaastattelujen kautta aiheeseen pystyi myös enemmän pureutumaan, kuin normaalin työn ohessa. Opinnäytetyö oli kokonaisuudessa työläs kokemus ja opetti tekijää monella eri tapaa, tärkeimpänä tutkimustyön eri vaiheet ja merkitys. Opinnäytetyön tekijä sai tämän työn kautta kehittää omaa osaamista, hyödyntää aiemmin opittuja taitoja ja käydä opinnäytetyöprosessin alusta loppuun läpi. Opinnäytetyön teko kasvatti tekijän kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä tässä pitkäkestoisessa prosessissa, ja opetti myös suunnitelmallisuutta työn eri vaiheissa.

Tästä tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää lajiliiton järjestämässä valmentaja koulutuksessa, joten työn tekijälle tämä oli motivoiva ja merkittävä tekijä. Tutkimuksesta saatu tieto siirretään sähköiselle oppimisolustalle ja käytännön tehtäviin opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Lajiliiton järjestämä valmentaja koulutus on ensimmäinen askel kouluttautumisessa freeski-lajin tai liikunta-alan pariin. Tuloksien avulla toivottavasti pystytään tulevaisuudessa ohjaamaan valmentajakoulutusten sisältöä ja toimintatapoja. Tutkimuksen avulla voidaan myös mahdollisesti tunnistaa osaamistarpeita.

8.1 Tulosten tarkastelu

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoitus pyrkiä tilastollisiin yleistyksiin vaan pyrkiä kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa ja antamaan mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 97-98). Tämän tutkimuksen aineisto on määrällisesti pieni, mutta neljän tutkimukseen osallistuneen henkilön näkemyksillä ja kokemuksilla on aiheeseen nähden suuri merkitys. Tutkimukseen valittu otanta oli valittu henkilöistä, joita ilmiö koski suoraan tai henkilöitä, jotka tiesivät ilmiöstä eniten. Tutkimustulosten osalta otanta on merkittävä ja riittävä.

Valmentajia haastattelemalla saatiin tutkimusta varten tärkeää tietoa kokeneilta valmentajilta, freeski-valmentajien osaamistarpeista. Haastatteluista ilmeni valmentajien kokemus ja omakohtaisten kokemusten muovaavat toimintatavat. Aineistoista nousi esiin samoja asioita, joita esitettiin opinnäytetyön teoriaosuudessa. Haastateltavien mukaan liikunta-alan koulutuksesta ja lajitietämyksestä olisi hyötyä lajin parissa, samoja asioita pystyttiin nostamaan valmennusosaamisen luvusta neljä. Haastateltavien mielestä mielikuvaharjoittelun rooli uuden tempun opettamisessa olisi tärkeää. Mielikuvaharjoittelu oli olympiatason freeski- ja lumilautaurheilijoiden käyttämä työkalu uusien tempujen opettamisessa. Haastateltavat pitivät tavoitteenasettelua tärkeänä, mutta yksilöllisenä. Tämä sama asia nousi esiin myös teoriaosuudesta. Aineiston ja teoriaosuuden yhdistelmä antaa valmentajakoulutukselle tukevan ja uskottavan jalansijan.

8.2 Jatkotutkimus ja kehitysideat

Otanta tässä tutkimuksessa oli määrällisesti pieni, mutta tutkimukseen nähden merkittävä ja riittävä. Jatkotutkimusta ajatellen valmentajien osaamistarpeita voidaan tutkia isommalla otannalla, saaden näin lisää näkökulmia ja kokemusta tutkittavaan aiheeseen. Tämän työn tuottamaa tutkimustietoa voidaan käyttää hyödyksi valmentajakoulutuksessa, mutta sitä voitaisiin ajatella pohjatyönä. Valmentajakoulutusta voidaan kehittää eteenpäin esimerkiksi kyselemällä seurojen valmentajilta suoraan minkälaista osaamista he tarvitsevat. Tällä tavoin saadaan selvitettyä seurataison valmentajilta, millä osa-alueilla he tarvitsisivat koulutusta. Valmentajakoulutuksen laadun ja hyödyn selvittämiseksi voidaan myös järjestää kysely koulutukseen osallistuneilta, että kokivatko he koulutuksen hyödyllisenä heidän osaamistarpeisiinsa nähden. Näitä kolmea menetelmää käyttäen saataisiin kehitettyä valmennuskoulutusta eteenpäin ja mahdollisesti saadaan luotua kokonaisuus, joka kehittää mahdollisimman laajasti valmentajien osaamistarpeita.

Lajin näkökulmasta olisi tärkeää jakaa valmennustietämystä eteenpäin valmennuksen ja lajin kehittämiseksi. Usein valmennusmetodeja ei kirjata ylös ja ne jäävät vain elämään tietyn valmentajan tai yhteisön keskuudessa. Jakamalla ajatuksia voidaan laajentaa valmennusnäkemystä ja poimia sieltä asiat, mitkä toimivat ja mitkä eivät. Yhtenäisillä toimintatavoilla ja valmennusmetodeilla saataisiin lajin pariin selkeä valmennuskulttuuri ylettyen seuratasolta aina maajoukkueeseen. Valmennusmenetelmät ja toimintatavat asettaisivat raamit valmennukselle, jonka sisällä valmentaja voi vapaasti toteuttaa itseään kehittäen urheilijoita eteenpäin.

8.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan mitata erilaisilla mittareilla ja tutkimustavoilla, mutta yleensä käytetään käsitteitä reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetti kuvaa tutkimustulosten toistettavuutta ja validiteetti kuvaa tutkimuksen pätevyyttä eli sitä, että tutkimuksessa on tutkittu sitä mitä pitikin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226-228.) Tämän opinnäytetyön validiteettia on pyritty lisäämään alla olevilla tekijöillä.

Tutkija pyrki opinnäytetyötä tehdessään olemaan tarkkaavainen, huolellinen ja rehellinen. Opinnäytetyössä aineiston-keruumenetelmä oli teemahaastattelu. Haastatteluihin pyrittiin valikoimaan henkilöitä, joita ilmiön tutkiminen koski suoraan tai henkilöitä, jotka tiesivät ilmiöstä eniten. Haastateltaviksi valittiin henkilöt, jotka halusivat tulla haastateltavaksi ja antoivat luvan siihen. Haastattelu perustui vapaaehtoisuuteen ja haastateltava pystyi keskeyttämään haastattelun halutessaan ilman mitään erikoisempaa syytä. Haastattelujen analysointivaiheessa tiedot anonymisoitiin haastateltavien henkilöllisyyden suojelemiseksi. Haastattelut nauhoitettiin ja saatu aineisto tuli ainoastaan tutkijan käyttöön, ja vastauksia käytettiin ainoastaan tässä tutkimuksessa. Lopullisen työn valmistuttua haastatteluista saatu aineisto tuhottiin. Aineisto litteroitiin, luokiteltiin ja jaettiin ala- ja yläluokkiin ja lopulta yhdistäviin luokkiin.

Saturaatio on yksi laadullisen tutkimuksen käyttökelpoinen luotettavuutta lisäävä tekijä. Saturaatio tarkoittaa sitä, että eri lähteiden tarjoamat tutkimustulokset alkavat toistua. (Kananen 2014, 153-154). Aineistosta nousi haastateltavilta samoja asioita, tämä voi viitata saturaatioon, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksessa käytettiin myös vastaajien suoria lainauksia, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä dokumentoinnilla ja tarkoilla kuvauksilla tutkimuksen toteuttamisesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 109-110). Tämä opinnäytetyö on pyritty

suunnittelemaan, toteuttamaan ja raportoimaan niin, että tutkimuksen eri vaiheet ovat tunnistettavissa.

Teoriatietoa valittaessa tarvitaan harkintaa ja lähdekritiikkiä. Tutkijan pitää pyrkiä kriittisyyteen lähteitä valittaessa ja niitä tulkitessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 109-110). Tässä opin- näytetyössä pyrittiin kiinnittämään huomiota lähteiden laatuun, luotettavuuteen ja ajantasaisuuteen. Opinnäytetyössä käytettiin lajiin ja alaan liittyviä lähteitä ja vieraskielisiä tutkimuksia, jotka osaltaan lisäävät tutkimuksen luotettavuutta ja laatua.

8.4 Ammatillinen kehittyminen

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus valmistaa opiskelijan liikunnanohjaajaksi. Koulutuksen tavoitteena on opiskelijan kehittyminen liikunta-alan asiantuntijaksi, jonka ammatillinen osaaminen perustuu monitieteelliseen tietoperustaan, käytännön osaamiseen ja vuorovaikutustaitoihin. Ammattikorkeakoulun koulutuksen käynyt liikunnanohjaaja pystyy itsenäisesti toimimaan asiantuntijatehtävissä ja kykenee toimimaan johtajana haastavissa ammatillisissa tehtävissä tai hankkeissa. Hän pystyy myös toimimaan monialaisissa- ja ammatillisissa työryhmissä ja verkostoissa. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020b.)

Opinnäytetyö prosessina oli tekijälle haastava ja opettavainen prosessi. Tekijälle tämä oli ensimmäinen kerta, kun hän toteutti tutkimuksen alusta loppuun. Tekijä koki kokonaisuuden laajana ja prosessin kokonaisuuden hahmottaminen tuotti tekijälle aluksi vaikeuksia. Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa työn rajaaminen oli haastavaa. Eteneminen työssä oli myös välillä hankalaa, koska tekijä ei ollut suorittanut prosessia aikaisemmin. Tekijästä tuntui, että työn tavoite oli selkeä, mutta askeleet miten sinne päästään olivat epäselkeät. Prosessin aikana tekijä joutui monesti pohtimaan etenemistään työssään ja tekemiään valintoja. Työn aikataulu venyi suunnitellusta, suurin syy siinä oli tekijän kyvyttömyys hahmottaa kokonaisuutta ja sitä, kuinka paljon se vie aikaa. Kaikesta huolimatta opinnäytetyö prosessina oli hyvin opettavainen ja työn tekijänä joudun tekemään itsenäisiä päätöksiä päästäkseni eteenpäin työssä. Loppua kohden askeleet työn tekemiseen selkeytyvät ja työ eteni jouhevammin. Työstä piti alun perin tulla opas, jota käytettäisiin valmentajien kouluttamiseen. Mutta tämä opas muutti muotoaan valmentajakoulutuksen siirtyessä sähköiselle oppimisalustalle. Sähköisellä oppimisalustalla tieto jaettiin eri osioihin, joissa on teoriatietoa, videoita ja käytännön esimerkkejä. Työn tekijä on kuitenkin tyytyväinen lopulliseen

työhönsä ja ymmärtää, että työelämässä pitää tehdä kompromisseja tavoitteen saavuttamiseksi, vaikka se poikkeaisi alkuperäisestä suunnitelmasta.

Kajaanin ammattikorkeakoulun yhteiset osaamistavoitteet eli kompetenssit on yhteistyössä työelämän edustajien kanssa määritelty ja ne ovat valmiuksia, joita ammattikorkeakoulusta valmistuvan tulisi omata. Kompetenssit kuvaavat pätevyyttä, suorituspotentiaalia ja kykyä suoriutua ammattiin kuuluvista tehtävistä, eli kompetenssit ovat hyvin laajat. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020b.) Opinnäytetyön kautta tekijä joutui hankkimaan, käsittelemään ja arvioimaan tietoa kriittisesti. Tekijä joutui myös arvioimaan, että tieto on eettisesti alan periaatteiden mukaista. Tämän lisäksi opinnäytetyöprosessin aikana, tekijä arvioi ja kehitti omaa osaamista sekä oppimistapojaan. Edellä mainitut tekijät kehittivät tekijän oppimisen taitoja ja eettistä osaamista. Tämän työn tekemiseen käytettiin työelämäyhteyksiä ja verkostoja. Tekijä on myös tehnyt itsenäistä työtä ja pystynyt johtamaan omaa työtään. Tutkimuksessa on soveltaen käytetty olemassa olevaa tutkimustietoa tutkimuksen toteuttamiseen. Työn tekijä on kehittänyt työyhteisöosaamistaan ja innovaatioosaamista prosessin aikana.

Koulutuskohtaisiin kompetensseihin verrattuna opiskelija kokee kehittäneensä työn kautta osaamistaan lajin parissa sille tasolle, että hän pystyisi toimimaan asiantuntijaroolissa tämän työn asettamissa puitteissa valmentajakoulutuksen rakentamisessa tai yleisesti lajin parissa. Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kompetenssit ovat kehittyneet prosessin aikana eteenpäin. Työn kautta opiskelija on myös syventänyt osaamista tietyn lajin parissa ja pystyy suunnittelemaan harjoitus- ja valmennusohjelmia lajin vaatimukset huomioon ottaen. Työn kautta on myös kasvatettu tietotaitoa tietyn ikäryhmän kasvuun ja kehitykseen vaikuttavista tekijöistä. Opiskelija pystyy soveltamaan harjoittelua kyseisen kohderyhmän ohjaukseen. Opiskelija kokee kehittäneensä liikuntaosaamisen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisen kompetensseissa.

Lähteet

Arajärvi, P & Lehtoviita, T. (2012). *Keskittyminen*. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). *Urheilupsykologian perusteet*. (206-215.) Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere: Tammerprint oy.

Arajärvi, P & Tessleff, P. (2020). *Suorituskyvyn psykologia*. Lahti: Vk-kustannus Oy.

Arajärvi, P & Lehtoviita, T. (2015). *Mitä on valmennuksen psykologia*. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T & Riski, J. (toim.). *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Suomen valmentajat. (335-342.) Keuruu: VK-kustannus Oy.

Arjanne, L & Hiilloskorpi, H. (2016). *Ravitsemusvalmennus osana urheilijan polkua*. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. *Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. (159-163). Lahti: VK-kustannus Oy.

Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. (2016). *Valmennusosaaminen urheilijanpolun eri vaiheissa*. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. *Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. (48-53). Lahti: VK-kustannus Oy.

Coté, J. & Gilbert, W. (2009). *An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise*. *International Journal of Sports Science and Coaching* 4(3), 307-323. DOI:10.1260/174795409789623892

FIS. (2019a). *The international snowboard / freestyle ski / freeski competition rules (ICR)*. Saatavilla 19.5.2020 https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1578320253/fis-prod/assets/SBFSFK_NEW_ICR_valid_2019-20_clean.pdf

FIS. (2019b). *Judges Handbook snowboard & freeski: Edition 2019/2020*. Saatavilla 19.5.2020 https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1578994357/fis-prod/assets/FIS_SB_FK_JudgesHandbook_1920_Update_Dec2019.pdf

FIS. (2018). *FIS Injury surveillance system 2006-2018*. Saatavilla 31.10.2020

https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1537433416/fis-prod/assets/FIS_ISS_report_2017-18_English.pdf

Freestyle Canada. (N.d.a). *History*. Saatavilla 3.1.2020 <http://freestylecanada.org/en/corporate/sport/history/>

Freestyle Canada. (N.d.b). *Big air*. Saatavilla 3.1.2020 <http://freestylecanada.org/en/corporate/sport/disciplines/bigair-overview/>

Freestyle Canada. (N.d.c). *Slopestyle*. Saatavilla 3.1.2020 <http://freestylecanada.org/en/corporate/sport/disciplines/slopestyle-overview/>

Forsman, H & Lampinen, K. (2008). *Laatua käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää*. Lahti: VK-kustannus.

Hakkarainen, H. (2015). *Harjoittelu, ravinto ja lepo – kehittymisen kulmakivet*. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T & Riski, J. (toim.). *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Suomen valmentajat. (91-97.) Keuruu: VK-kustannus.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. (2005). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hämäläinen, K. (2015). *Suomalainen valmennusosaamisen malli*. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T & Riski, J. (toim.). *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Suomen valmentajat. (21-25.) Keuruu: VK-kustannus.

Hämäläinen, K. (2015). *Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli*. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T & Riski, J. (toim.). *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Suomen valmentajat. (26-42.) Keuruu: VK-kustannus.

Jaakkola, T. (2010). *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. (2009). *Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla*. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.). (2009). Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. (333-348.) Jyväskylä: VK-kustannus.

Jaakkola, T. (2017). *Ympäristön ja tehtävien vaihtelevuus taitoharjoittelussa*. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Jaakkola, T. & Kalaja, S. (2015). *Taidon harjoittaminen*. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arjälä, P., Lehtoviita, T & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat. (194-209.) Keuruu: VK-kustannus.

Jaakkola, M. & Rovio, E. (2012). *Tavoitteiden asettaminen*. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet. (137-147.) Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere: Tammerprint oy.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2020a). *Tulokset*. Saatavilla 23.12.2020 <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tulokset>

Kajaanin ammattikorkeakoulu, (2020b). *Opinto-opas*. Saatavilla 28.12.2020 <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68147/fi/68090>

Kananen, J. (2012). *Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas*. Tampere: Juvenes Print.

Kananen, J. (2014). *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Jyväskylä: Juvenes Print.

Kataja, J. (2012). *Mielikuvien käyttö*. Teoksessa Roos-Salmi, M. (2012). Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen seura ry. (199-204.) Tampere: Tammerprint oy.

Kalaja, S. (2016). *Taitoharjoittelu*. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. (233-241.) Lahti: VK-kustannus Oy.

Kaleva. (N.d). *Faktoja ja teknisiä tietoja Ruka landingbagista*. Saatavilla 20.8.2020

<https://sivustot.kaleva.fi/rukalandingbag/2020/03/02/faktoja-ja-teknisia-tietoja-ruka-landing-bagista/>

Kauranen, K. (2011.) *Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen*. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Laine, T., Kalaja, S. & Mero, A. (2016). *Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys sekä niiden yhteys fyysisen suorituskäytännön*. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. (61-87.) Lahti: VK-kustannus Oy.

Löfquist, I. & Björklund, G. (2020). *What Magnitude of Force is a Slopestyle Skier Exposed to When Landing a Big Air Jump?*. International Journal of Exercise Science: Vol. 13 : Iss. 1, 1563 - 1573. Saatavilla 31.10.2020 <https://digitalcommons.wku.edu/ijes/vol13/iss1/10>

Mononen, K. (2016). *Urheilijanpolku*. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. (29-34). Lahti: VK-kustannus Oy.

Männenä, J. (2019.) *Voimaharjoittelu – Teoriasta parhaisiin käytäntöihin*. Lahti: VK-kustannus oy.

Noonan, J. (2018) *Freestyle snowsport*. Teoksessa Routledge handbook of strength and endurance – Sport-specific programming for high performance. (583-595.) Routledge 2 Park Square, Milton Park, Abingdon, Oxon OX14 4RN and by Routledge 711 Third Avenue, New York, NY 10017: Taylor and Francis Group

Olympiakomitea. (N.d). *Valmennus- ja asiantuntijatoiminta*. Saatavilla 19.5.2020 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/asiantuntijapalvelut/>

Riski, J. (2015). *Kestävyyden harjoittaminen*. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T & Riski, J. (toim.). *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Suomen valmentajat. (272-300.) Keuruu: VK-kustannus.

Roos-Salmi, M. (2012). *Psyykkisen valmentautumisen tekniikat*. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). *Urheilupsykologian perusteet*. (135-136.) Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere: Tammerprint oy.

Rhodi, S. & Faigenbaum, A. (2016). *Age- and sex-related differences and their implication for resistance exercise*. Teoksessa Haff, G.,G., & Triplett, T., N. *Essentials of strength training and conditioning fourth edition*. (135-153.) Human kinectis: USA.

Suomen hiihdonopettajat ry. (2014). *Alppihiihdon opetusohjelma*. Saatavilla 20.9.2020 http://www.hiihdonopettajat.fi/wp-content/uploads/2017/10/Alppihiihdon_opetusohjelma_ver271b9.pdf

Ski.fi. (2016). *Parkkilaskemisen abc*. Saatavilla 26.5.2020 <https://www.ski.fi/artikkelit/parkkilaskemisen-abc/>

Ski sport Finland (N.d). *Ski sport Finland*. Saatavilla 27.12.2020 <https://www.skisport.fi/>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (2020). *Liikuntasuositukset*. Saatavilla 28.8.2020 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>

Terve urheilija. (N.d). *Ravitsemusvalmennus eri ikävaiheissa*. Saatavilla 30.12.2020 <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/ravitsemusvalmennus-eri-ikavaiheissa/>

Tuomi, J & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuokatti-Ruka urheiluakatemia. (N.d). *Ruka-Kuusamo*. Saatavilla 20.9.2020 <https://ruka.vrua.fi/>

Vernillo, G., Pisoni, C. & Thiebat, G. (2018). *Physiological and Physical Profile of Snowboarding: A Preliminary Review*. *Frontiers in Physiology*. 9:770. doi: 10.3389/fphys.2018.00770

Willmot, T. & Collins, D. (2017). *A retrospective analysis of trick progression in elite freeskiing and snowboarding*. *International sport coaching journal*, 4, 1-12. <http://dx.doi.org/10.1123/iscj.2016-0003>

Liitteet

Liite 1. Aineiston analyysirunko.

	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä
Alkuperäisen ilmauksen / Lausuman	Pedagogiikka tärkeys valmentamisessa	tieto liikunnan opettamiseen,	Valmentajan tietämys
	Kokonaisvaltainen kuva liikunnanohjauksesta. Tiedon kerryttäminen mm. ihmisen fysiologiasta, psyykkisestä ja sosiaalisesta puolesta. Käytännön työkalut valmentamiseen.	Koulutuksen avulla saa kokonaisvaltaisen kuvan liikunnanohjauksesta ja sen vaikutuksesta yksilöön.	
	Harjoittelun periaatteiden ymmärtäminen yksilöön. Tiedon käyttäminen oman lajin parissa. Taidon harjoittelun periaatteiden tietäminen.	Koulutuksen avulla saatu kokonaisvaltainen kuva liikunnan merkityksestä ihmisen hyvinvointiin ja tämän tietämyksen yhdistäminen lajiin.	
	Oppimisympäristön ja ilmapiirin luominen ja tietoisuus siitä	Koulutuksen avulla saatu tietämys oppimisympäristön vaikutuksesta,	
	sieltä voi jäädä oleellista pois. Ei ole tietoa ihmisen fysiologiasta tai	Yksipuolisuus	
	Valmennus pohjautuu omiin kokemuksiin urheilijana ja toimitavat perustuu siihen, että tämä toimi minulla niin se toimii muillakin. Valmennus voi olla yksipuolista ja kapeakatseista.	Entinen urheilija	
	Valmennus voi olla yksipuolista. Ei kokemusta kuin yhdestä lajista. Liikunta-alan koulutuksella voi laajenta näkemystä.	Yksipuolisuus	
	Kokemattomuus ryhmän edessä toimisessa.	Kokemattomuus	

Liite 2. Teemahaastattelun runko.



Teemahaastattelu runko

Tämän haastattelun tavoitteena on selvittää freeski valmentajan osaamistarpeita seuravalmennustasolla lasten ja nuorten parissa. Haastattelut tehdään anonyymina eli haastateltavien henkilöllisyys on salattu. Haastattelut äänitetään ja haastatteluista saatu aineisto tulee ainoastaan haastateltavaan käyttöön, ja vastauksia käytetään ainoastaan tässä tutkimuksessa. Lopullisen työn valmistuttua haastatteluista saatu aineisto hävitetään. Työssä vastaajat on numeroitu, esimerkiksi H1 kuvaa ensimmäisen haastateltavan omia sanoja ja vastauksia. Haastattelu perustuu vapaaehtoisuuteen ja haastateltava voi keskeyttää haastattelun halutessaan.

1. Freeski valmentajan osaamistarpeet

Mitä hyötyä slope lajien valmentajalla olisi liikunta-alan koulutuksesta?

Minkälaisia vaikutuksia koulutuksen puutteesta voi olla?

Miksi valmentajalla tulisi olla lajitietämystä?

Miksi itsensä jatkuva kehittäminen valmentajana olisi tärkeää?

Mitä hyötyä olisi valmentajan tietotaidosta ihmisen fysiologiasta ja harjoittelun vaikutuksesta yksilöön freeski lajin parissa?

Mitä valmentajan tulisi huomioida lasten ja nuorten valmentamisessa?

Miten lasten ja nuorten harjoittelu eroaa esimerkiksi aikuisten harjoittelusta?

2. Freeski urheilijan taitoharjoittelu

Miksi valmentajilla olisi hyvä olla tietämystä taidon opettamisen perusteista?

Millaisen yhteyden näet lumen ulkopuolella suoritettavan taitoharjoittelun ja lajisuorituksen välillä?

Miten uuden lajitaidon opettelu tulisi rakentua alusta loppuun? Kuvaile prosessi.

Mistä aloittaisit rakentamaan uuden tempun opettelemista ennen lumelle siirtymistä?

Mitkä yksittäiset harjoitteet ovat tärkeitä kun aloitetaan opettelemaan uusia temppeja?

Mitä tulisi huomioida kun vanhaan temppeun lisätään uusi gräbi tai lisää asteita?

Millaista hyötyä mielikuvaharjoittelusta voisi olla opetellessa uutta temppea tai vanhaa temppea parantaessa?

3. Freeski ja psyykinen valmennus

Mitä tiedät psyykkisestä valmennuksesta? Ja mistä olet saanut tietosi?

Miten tärkeänä näet sisäisen ja ulkoisen motivaation roolin lasten ja nuorten valmentamisessa?

Mitä hyötyä psyykkisen valmennuksen työkaluista olisi urheilun parissa? ja mitkä työkalut voisivat olla tärkeitä?

Kuinka tärkeänä pidät tavoitteenasettelua freeski lajin parissa?

Mitä hyötyä tavoitteenasettelusta voisi olla urheilijalle ja valmentajalle?

Miten käyttäisit tavoitteenasettelua?

Miten mielikuvaharjoittelua voisi käyttää työkaluna lajin parissa?

Mielikuvaharjoittelun tärkeys opetellessa uutta temppea?

Oletko itse käyttänyt mielikuvaharjoittelua lajin parissa?

Liite 3. Valmentajakoulutus materiaali sähköisellä oppimisalustalla

Sisältö Keskustelut (0)

Freessi lajiansalyysi 2 / 4

- Lajiansalyysi 02:05
- Lajiansalyysi
- Freessi kilpailujen tuomarointikriteerit 09:09
- Tuomarointikriteerit

Lasten ja nuorten valmentaminen 1 / 2

- Lasten ja nuorten valmentaminen 09:01
- Lasten ja nuorten valmentaminen

Psyykinen valmennus 0 / 2

- Psyykinen valmennus 12:05
- Psyykinen valmennus

Taitoharjoittelu 3 / 5

- Taitoharjoittelu 02:05
- Taitoharjoittelu käytännössä 04:34
- Taitoharjoittelu käytännössä
- Uuden lajityaidon opettelu 00:26
- Uuden lajityaidon opettelu